



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ  
КОМПЛЕКС**

**ГТО**



**СТАВРОПОЛЬ  
2020**

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

**Стрельченко Владимир Филиппович  
Марков Роман Кимович  
Апальков Владислав Эдуардович  
Брагин Сергей Юрьевич**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ  
КОМПЛЕКС  
ГТО**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ**

**Ставрополь  
2020**

УДК 796.799  
ББК 75

*Рецензенты:*

*Коваль Л.Н.* – кандидат педагогических наук, доцент  
*Алексеева Е.Н.* – кандидат педагогических наук, доцент

*Составители:*

**Стрельченко В.Ф., Марков Р.К., Апальков В.Э., Брагин С.Ю.**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО:  
учебно - методическое пособие./Стрельченко В.Ф., Марков Р.К.,  
Апальков В.Э., Брагин С.Ю. – Ставрополь, 2016. – 175 с.

Пособие предназначено для физкультурно-спортивных работников и организаторов внедрения комплекса ГТО. Материалы пособия могут быть использованы в учебном процессе по программам дополнительного профессионального образования, реализации программ переподготовки кадров по физической культуре, а также организации работы Центров тестирования, подготовке спортивных судей и волонтеров для работы в Центрах тестирования физической подготовленности населения, оценки уровня знаний и умений определенных ступеней комплекса ГТО.

УДК 796.799  
ББК 75

© Стрельченко В.Ф., Марков Р.К., Апальков В.Э.,  
Брагин С.Ю. Ставрополь

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	6
Указ Президента Российской Федерации №172.....	12
Постановление Правительства Российской Федерации.....	15
Глоссарий терминов комплекса ГТО.....	18
<b>Глава 1</b>	
Нормативно-правовое обеспечение для реализации комплекса ГТО...26	
<b>Глава 2</b>	
Кадровое обеспечение.....	33
<b>Глава 3</b>	
Материально-техническое и финансовое обеспечение Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса ГТО.....	38
<b>Глава 4</b>	
Методическое и информационное обеспечение.....	44
<b>Глава 5</b>	
Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.....	51
<b>Глава 6</b>	
Организация работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в различных организациях.....	60
6.1. В системе органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и местного самоуправления.....	60
6.2. В учреждениях системы начального, среднего и высшего профессионального образования.....	66
6.3. С лицами, подлежащими призыву на военную службу в системе организаций ДОССАФ.....	70
<b>Глава 7</b>	
Центр тестирования физической подготовленности населения.....	75
7.1. Создание Центра тестирования.....	75
7.2. Положение о Центре тестирования.....	87
Постановление администрации Георгиевского муниципального района №781.....	92
Приложение 1 к постановлению №781.....	95
Приложение 2 к постановлению №781.....	95
Постановление администрации Георгиевского муниципального района №784.....	97
Приложение 1 к постановлению №784.....	99
Приложение 2 к постановлению №784.....	111
Приложение 3 к постановлению №784.....	116
7.3. Три цикла работы Центра тестирования.....	118

## **Глава 8**

Организация пропагандистской и информационной работы по комплексу ГТО.....128

## **Глава 9**

Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.....134

Приложение 1 к государственным требованиям комплекса ГТО.....163

Приложение 2 к государственным требованиям комплекса ГТО.....164

Правила выполнения нормативных испытаний комплекса ГТО.....166

## ВВЕДЕНИЕ

Триумфальная победа российских спортсменов на сочинской Олимпиаде – 2014 стала мотивационным толчком для огромного количества мальчишек и девчонок, студентов и молодежи к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие физических и двигательных качеств, укрепления здоровья населения страны президент России В.В. Путин 24 марта 2014 года подписал Указ №172 о возрождении советских норм физической подготовки, Всероссийском физкультурно - спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО составляет программно-нормативную основу российской системы физического воспитания населения и имеет целью способствовать формированию морального и духовного облика российских людей, их всестороннему гармоничному развитию, сохранению на долгие годы крепкого здоровья и творческой активности, подготовке граждан к высокопроизводительному труду и защите Родины.

История появления комплекса ГТО уходит корнями в тридцатые годы двадцатого века.

Постановлением ЦК РКП (б) от 13 июля 1925 г. «О задачах партии в области физической культуры» общественным организациям была дана конкретная практическая программа. Она утверждала, что одной из основных задач партии в области физического воспитания является «придание этому физкультурному движению массового характера с во-

влечением в него не только рабочих, но и крестьян, и не только молодежи, но и взрослых рабочих и работниц.

При этом особое внимание следовало обратить на постановку физической культуры среди школьников и среди коренного населения национальных республик».

«Физическую культуру,- подчеркивалось в постановлении,- необходимо рассматривать не только с точки зрения физического воспитания и оздоровления и как одну из сторон культурно-хозяйственной и военной подготовки молодежи (стрелковый спорт и пр.), но и как один из методов воспитания масс (поскольку физическая культура развивает волю, вырабатывает коллективные навыки, настойчивость, хладнокровие и другие ценные качества) и вместе с тем как средство сплочения широких рабочих и крестьянских масс вокруг тех или иных партийных, советских или профсоюзных организаций, через которые рабоче-крестьянские массы вовлекаются в общественно-политическую жизнь».

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы, в которых высказывалась мысль о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи, предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком.

Инициатива Ленинского комсомола получила признание в широких кругах общественности. Вскоре после этого Всесоюзный совет физической культуры разработал проект комплекса ГТО. После почти годичного его обсуждения в различных организациях страны 7 марта 1931 года совет утвердил положение о комплексе ГТО.

Этот комплекс состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям и 3 требованиям

(знать основы советского физкультурного движения, военного дела и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями).

В 1932 году была введена II ступень комплекса ГТО. В содержание ступени входили 3 теоретических требования и 22 норматива, сдать которые можно было только при условии систематических тренировок.

В 1934 году для школьников была введена ступень «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), которая содержала 13 норм и 3 требования. Значкист БГТО должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивную игру (волейбол, футбол и др.).

В 30-е годы комплекс ГТО сыграл огромную роль в развитии физкультурного движения в стране, стал основой деятельности физкультурных организаций, благодаря ему миллионы юношей и девушек получили всестороннюю физическую подготовку.

Бурное развитие физической культуры и спорта в нашей стране требовало дальнейшего совершенствования комплекса ГТО, и с 1 октября 1940 года был введен в действие новый комплекс. Ступени нового комплекса остались прежними, но каждая из них состояла теперь из двух разделов: обязательных норм, куда входили теоретические сведения, общеразвивающие упражнения и упражнения военно-прикладного характера, и норм по выбору, способствующих развитию определенных физических качеств. Количество нормативов в каждой ступени было сокращено: БГТО - 11 норм, ГТО I ступени-14 и ГТО II ступени- 15. По новому положению нормативы ступеней БГТО и ГТО-II можно было выполнить на оценку «сдано» и «отлично». Для того чтобы получить значок ГТО II ступени «Отличник», отдельные нормы и требования



надо было сдавать специальной комиссии, которая выделялась районными или городскими физкультурными организациями.

В годы Великой Отечественной войны перед всеми физкультурными организациями страны встала задача массовой военно-физической подготовки населения. Требования военного времени заставили внести существенные изменения в содержание комплекса ГТО. Было сокращено общее количество нормативов, некоторые нормы были заменены другими, имеющими более выраженный военно-прикладной характер (знание топографии, оружия, бег, прыжки и метания в повседневной одежде, штыковой бой, переправа вплавь и др.). Эта перестройка сыграла положительную роль в подготовке резервов для Красной Армии.

В послевоенное время комплекс ГТО совершенствовался в основном в направлении дальнейшего сокращения количества норм, установления взаимосвязи между этими нормами и программами физического воспитания учебных заведений, уточнения возрастных групп сдающих нормы комплекса. Частичные изменения были внесены в положение о комплексе ГТО в 1946 и 1950 годах, а наиболее существенные - в 1959 году.

Вводилась новая система оценки результатов сдачи нормативов (таблицы очков). Нормы каждой ступени, а не только двух как раньше можно было выполнить на оценки «сдано» и «отлично». Для получения значка нужно было набрать по всем видам практических испытаний определенную сумму очков.

Согласно положению о комплексе, сдача нормативов разрешалась только на соревнованиях. С введением этого варианта комплекса ГТО массовая физкультурная работа получила еще более широкий размах, в

частности стали проводиться олимпиады «Готов к труду и обороне СССР».

В 1965 году в Вооруженных Силах нашей страны была введена специальная ступень комплекса ГТО - «Военно-спортивный комплекс» (ВСК), содержащая упражнения военно-прикладного характера (плавание в одежде с оружием, преодоление полосы препятствий, кросс по пересеченной местности и лыжные гонки в обмундировании, гребля на морских ялах, подводное плавание и др.). С введением ВСК в армии и на флоте стали ежегодно проводиться смотры-конкурсы массовой спортивной работы, в которых участвовали все военнослужащие.

В 1966 году по инициативе ЦК ДОСААФ была разработана и введена в действие еще одна ступень комплекса ГТО - «Готов к защите Родины» (ГЗР). Эта ступень была рассчитана на юношей допризывного и призывного возраста. Наряду с обычными упражнениями по общей физической подготовке ступень ГЗР включала выполнение ряда нормативов по спортивно-техническим видам спорта. Кроме того, сдающие нормы этой ступени должны были овладеть одной из военно-прикладных специальностей (моторист, шофер, радист и др.).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО (ВСК и ГЗР) сыграли важную роль в повышении общей и специальной физической подготовленности молодежи призывного возраста и военнослужащих.

1 марта 1972 года после всестороннего обсуждения проекта был введен в действие новый комплекс ГТО. В 1973 году решением Всесоюзного совета по комплексу ГТО были изменены нормы по плаванию во II и III ступенях на серебряный значок и внесены существенные изменения в требования по гражданской обороне, а в июне 1975 года Спорткомитет СССР принял решение о введении дополнения в Единую

всесоюзную спортивную классификацию в раздел «Многоборья комплекса ГТО».

23 августа 1979 года газета «Советский спорт» опубликовала содержание новой ступени комплекса ГТО «К стартам готов!» Эта ступень комплекса была рассчитана на мальчиков и девочек 7-9 лет. Нормы на серебряный и золотой значки для них были едины.

В 1991 году, в связи с распадом Советского Союза, Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО прекратил свое существование.

Придавая большое значение введению комплекса ГТО в стране, известный политический деятель М.И. Калинин говорил «...массовое развитие в народе физкультуры и спорта исключительно полезно, ибо оно дисциплинирует людей, укрепляет их здоровье. Стимулирует самостоятельность и инициативу, приучает к координированным совместным действиям. Одним словом, физкультура и спорт являются значительным фактором в создании здорового, сильного, ловкого, находчивого, отважного, умеющего бороться с препятствиями, уверенно смотрящего вперед человека».

В связи со значительным ухудшением состояния здоровья населения страны в конце двадцатого и начале нового столетия, по причине низкой телесно-двигательной деятельности, вызванной резким техническим прогрессом, сменой общественно-политической системы, стрессами, экологией и питанием весной 2014 года президент РФ В.В. Путин издал Указ, направленный на воссоздание комплекса ГТО для активизации работы по укреплению здоровья российских людей, повышению их работоспособности, готовности к защите Родины, формированию высоких нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового и жизнерадостного подрастающего поколения.

**УКАЗ**  
**ПРЕЗИДЕНТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения, постановляю:

1. Ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программную и нормативную основу физического воспитания населения.

2. Правительству Российской Федерации:

а) утвердить до 15 июня 2014 г. положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

3. Правительству Российской Федерации совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

а) разработать и утвердить до 30 июня 2014 г. план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), а также принять меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) обеспечить до 1 августа 2014 г. разработку и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях.

4. Установить, что реализация мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) осуществляется федеральными органами исполнительной власти и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в пределах бюджетных ассигнований, предусматриваемых указанным органам соответственно в федеральном бюджете и в бюджетах субъектов Российской Федерации.

5. Министерству спорта Российской Федерации:

а) осуществлять координацию деятельности федеральных органов исполнительной власти и органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации по реализации мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) представить в установленном порядке предложения о внесении в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» изменений, связанных с введением в действие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6. Рекомендовать высшим должностным лицам (руководителям высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации:

а) определить органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, ответственные за поэтапное внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

б) разработать и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утвердить до 1 августа 2014 г. региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

7. Настоящий Указ вступает в силу со дня его официального опубликования.

Президент Российской Федерации

В. Путин

Москва, Кремль  
24 марта 2014 года  
№ 172

# ПОСТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

№540 от 11 июня 2014 года

Постановление Правительства Российской Федерации пункт №15 утвердило Положения о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 540 от 11 июня 2014 года, как основы физкультурного движения, всей системы физического воспитания страны.

Во исполнение Указа в период с марта по декабрь 2014 года Министерством спорта Российской Федерации, Министерством образования и науки Российской Федерации, органами государственной власти субъектов Российской Федерации разработаны и введены в действие нормативно-правовые акты, направленные на регулирование процесса внедрения комплекса ГТО в практику физкультурно-спортивного движения.

В этих документах определены цели, задачи, принципы, содержание, структура и методика внедрения комплекса ГТО.

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

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

**Содержание комплекса** – нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения бронзового, серебряного или золотого знака, а также рекомендации к двигательному недельному режиму.

Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками.

### **Распределение граждан по ступеням с учетом пола и возраста:**

- |              |                                       |
|--------------|---------------------------------------|
| I ступень    | - мальчики и девочки от 6 до 8 лет.   |
| II ступень   | - мальчики и девочки от 9 до 10 лет.  |
| III ступень  | - мальчики и девочки от 11 до 12 лет. |
| IV ступень   | - юноши и девушки от 13 до 15 лет.    |
| V ступень    | - юноши и девушки от 16 до 17 лет.    |
| VI ступень   | - мужчины и женщины от 18 до 29 лет.  |
| VII ступень  | - мужчины и женщины от 30 до 39 лет.  |
| VIII ступень | - мужчины и женщины от 40 до 49 лет.  |
| IX ступень   | - мужчины и женщины от 50 до 59 лет.  |
| X ступень    | - мужчины и женщины от 60 до 69 лет.  |
| XI ступень   | - мужчины и женщины старше 70 лет.    |

В качестве компонентов успешного внедрения комплекса ГТО можно выделить:

- **нормативно-правовой компонент**, включающий законодательные, программные документы федерального, регионального и муниципального уровней по регулированию процесса внедрения комплекса ГТО;



- **ресурсный компонент**, обеспечивающий повышение профессионального мастерства руководителей и организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей физической культуры в общеобразовательных организациях, организациях начального, среднего и высшего образования, материально-техническое оснащение и развитие физкультурно-спортивной инфраструктуры;
- **управленческий компонент**, направленный на координацию взаимодействия органов исполнительной власти, органов местного самоуправления, образовательных организаций и общественных объединений, иных заинтересованных организаций при осуществлении деятельности по внедрению комплекса ГТО;
- **программно-методический и организационный компонент**, направленный на разработку методических рекомендаций для обеспечения условий подготовки и выполнения населением необходимых требований комплекса ГТО, включая организацию самостоятельных занятий;
- **информационно-пропагандистский компонент**, направленный на формирование у граждан необходимых мотиваций к участию в мероприятиях комплекса ГТО, учет особенностей и интересов различных возрастных групп населения при выборе форм, средств и методов пропагандистской работы. Важным фактором успеха при организации этой деятельности является создание единого информационного поля, использование средств наглядной агитации и иных технологий, связанных с использованием ресурса общественных организаций.

Ключевым элементом процесса реализации комплекса ГТО станет создание общероссийского Интернет - портала комплекса ГТО, обеспечивающего его функционирование в системе органов управления всех уровней, а также создание на его базе информационно - образовательного ресурса для подготовки граждан к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В процессе практического внедрения комплекса ГТО имеет значение поиск наиболее эффективных форм и методов работы на различных уровнях власти, в образовательных организациях и на предприятиях различных форм собственности, вовлечение в этот процесс общественных организаций и движений для обеспечения равных прав граждан при подготовке к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

## ГЛОССАРИЙ ТЕРМИНОВ КОМПЛЕКСА ГТО

С целью унификации и единообразия в понимании основных терминов и понятий, применяемых в данном издании, основное содержание пособия включает перечень используемых сокращений и глоссарий терминов комплекса ГТО.

### ***1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»***

Программная и нормативная основа системы физического воспитания населения Российской Федерации, устанавливающая государственные требования к его физической подготовленности, уровню знаний и умений в области физической культуры и спорта.

### ***2. Комплекс ГТО, ВФСК ГТО***

Допустимые сокращения от полного названия-Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

### ***3. Участники комплекса ГТО***

Граждане Российской Федерации в возрасте от 6 до 70 лет и старше, изъявившие желание принять участие в выполнении нормативов комплекса ГТО.

### ***4. Координационная комиссия Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»***

Совещательный орган при Министерстве спорта Российской Федерации, образованный в целях обеспечения взаимодействия федеральных органов государственной власти, общественных объединений,

научных и других организаций при рассмотрении вопросов, связанных с введением в действие комплекса ГТО.

### ***5. Нормативно-тестирующая часть комплекса ГТО***

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, состоящие 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.

### ***6. Виды испытаний (тесты) комплекса ГТО***

Перечень тестов (физических упражнений) на определение уровня развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

### ***7. Нормативы комплекса ГТО***

Количественные значения показателей выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека. Подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

### ***8. Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта***

Проверка 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.

### ***9. Недельный двигательный режим***

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья.

### ***10. Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО***

Комплекс мероприятий, включающий информирование о нормативах комплекса ГТО, порядке тестирования и рекомендациях к недельному двигательному режиму, организацию физической подготовки в целях успешного прохождения тестирования и иные мероприятия.

### ***11. Ступень комплекса ГТО***

Элемент структуры комплекса ГТО согласно возрастным группам, для которых предусмотрено выполнение нормативов комплекса ГТО различного уровня сложности.

### ***12. Знак отличия комплекса ГТО***

Награда, вручаемая гражданам России за выполнение нормативов, овладение знаниями и умениями определенных ступеней комплекса

ГТО. Знаки подразделяются на бронзовый, серебряный и золотой внутри каждой ступени комплекса ГТО.

### ***13. Форма федерального статистического наблюдения за реализацией комплекса ГТО***

Форма статистического учета данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов гражданами Российской Федерации.

### ***14. Порядок организации и проведения тестирования населения в рамках комплекса ГТО***

Установленная органами исполнительной власти последовательность организации и проведения тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности населения.

### ***15. Субсидии на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО***

Средства, выделяемые из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации в целях софинансирования расходных обязательств субъектов РФ, осуществляющих мероприятия по тестированию в рамках комплекса ГТО.

### ***16. Центры тестирования по выполнению видов испытаний (тестов)***

Организации, созданные для оценки общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации.

### ***17. Учетная карточка выполнения государственных требований комплекса ГТО***

Карточка, в которой фиксируются персональные данные участника, отметки о наличии медицинского заключения, виды испытаний (тестов), которые выполняются участником согласно государственным требованиям к соответствующей ступени комплекса ГТО, результаты выполнения испытаний (тестов), сведения о награждении знаком отличия комплекса ГТО и о наличии спортивного разряда (при наличии). Ведется в электронном виде и на бумажном носителе.

### ***18. Протокол выполнения государственных требований***

Официальный документ Центра тестирования, в котором спортивным судьей фиксируются результаты выполнения испытаний (тестов) каждого участника, являющийся основанием для представления гражданина к награждению соответствующим знаком отличия комплекса.

### ***19. Целевой индикатор государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта»***

Показатель эффективности реализации государственной программы, оцениваемый как доля граждан Российской Федерации, выполнивших нормативы комплекса ГТО, в общей численности населения, принявшего участие в выполнении нормативов комплекса ГТО.

### ***20. Физкультурно-спортивные клубы и их объединения***

Самостоятельные субъекты физической культуры и спорта, создаваемые в целях привлечения граждан к занятиям физической культурой и спортом по месту жительства, работы на основе членства и осуществляющие свою деятельность в форме общественной организации или ас-

социаций (союзов), основными задачами которых будет являться пропаганда комплекса ГТО, осуществление подготовки населения к выполнению государственных требований комплекса ГТО.

### ***21. АИС комплекса ГТО***

Автоматизированная информационная система Комплекса ГТО, обеспечивающая следующие процессы:

- проведение электронного анкетирования участников;
- внесение и учет результатов прохождения тестирования;
- ознакомление с информационным контентом комплекса ГТО;
- проведение вебинаров, управление прямыми трансляциями и мультимедийным контентом (фото и видео файлы, архивы данных);
- подготовка отчетов и аналитических данных.

### ***22. Символика комплекса ГТО***

Словесные, изобразительные, объемные и другие обозначения или их комбинации, в том числе изображения знаков отличия комплекса ГТО и производные от них.

### ***23. Федеральный оператор комплекса ГТО***

Некоммерческая организация, уполномоченная федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта осуществлять вопросы координации внедрения комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации.

### ***24. Региональный оператор комплекса ГТО***

Некоммерческая организация, уполномоченная региональным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта осуществлять административно-технические вопросы внедрения комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации, в т.ч., координацию



работы Центров тестирования, созданная на территории субъектов Российской Федерации.

### ***25. Удостоверение к знаку отличия комплекса ГТО***

Документ, подтверждающий факт вручения знака отличия комплекса ГТО (бронзового, серебряного или золотого) соответствующей ступени комплекса ГТО.

### ***26. Концепция информационно-технического обеспечения комплекса ГТО***

Теоретическое обоснование построения структуры организации наполнения и взаимодействия информационных потоков при тестировании населения по нормативам комплекса ГТО для обслуживания системы, выполняющей роль межведомственной интеграции.

### ***27. Методические рекомендации***

Разработанные и одобренные Министерством спорта Российской Федерации инструкции и разъяснения, направленные на формирование понимания процессов и порядка подготовки, выполнения испытаний комплекса ГТО, основных ошибок, допускаемых при их выполнении, и иных актуальных вопросов.

## Глава 1

### НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ КОМПЛЕКСА ГТО

Основными нормативно-правовыми актами являются законы, регулирующие гражданско-правовые отношения в сфере физической культуры и спорта, образования, межбюджетных отношений, деятельность общественных и иных некоммерческих организаций и объединений, полномочия органов государственной власти и местного самоуправления в субъектах Российской Федерации.

*Основными нормативно-правовыми актами являются:*

#### **Указы Президента Российской Федерации:**

- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 г. № 172;
- Указ Президента Российской Федерации «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» от 28 июля 2014 г. №533;

#### **Законодательные акты Российской Федерации:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 03.07.2016);
- Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2014 год и плановый период 2015 и 2016 годов» от 02.12.2013 № 349-ФЗ (ред. от 26.12.2014 № 448-ФЗ);
- Федеральный закон «О федеральном бюджете на 2015 год и на плановый период 2016 и 2017 годов» от 01.12.2014 № 384-ФЗ (ред. от 28.11.2015 № 329-ФЗ);

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2014 № 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016 № 359-ФЗ);
- Федеральный закон «Об общественных объединениях» от 19 мая 1995 года № 82-ФЗ (ред. от 02.06.2016 № 179-ФЗ);
- Федеральный закон «Об ответственности за нарушение порядка предоставления государственной статистической отчетности» от 13.05.1992 № 2761-1 ФЗ (ред. от 30.12.2001 № 196-ФЗ);
- Федеральный закон «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации» от 06.10.1999 г. № 184-ФЗ (ред. 03.07.2016 № 298-ФЗ);
- Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» от 06.10.2003 года № 131-ФЗ (ред. от 03.07.2016 № 298-ФЗ).

#### **Подзаконные правовые акты по введению в действие комплекса ГТО:**

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ред. от 30.12.2015 г.);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р «Об утверждении Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ред. от 24.11.2015);

- Постановление Правительства Российской Федерации «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 16 сентября 2014 г. № 821;

- Постановление Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил предоставления в 2014 году субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» от 02 октября 2014 г. № 1013;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 8 ноября 2014г. № 2238-р. «О распределении субсидий, предоставляемых в 2014 году бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

### **Нормативно-правовые акты Министерства спорта Российской Федерации:**

- Приказ от 8 мая 2014г. № 292 «О Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Приказ от 03 июня 2014 г. № 436 «Об утверждении Положения о Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Приказ от 23 июня 2014 г. № 498 «О внесении изменений в Базовый (отраслевой) перечень государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) федеральными государственными учреждениями в сфере физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорттуризма России от 25 октября 2010 г. № 1127»;
- Приказ от 08 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказ от 09 июля 2014 г. № 574/1 «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Приказ от 09 июля 2014 г. № 576/1 «О внесении изменений в состав Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказ от 19 августа 2014г. № 705 «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Приказ от 25 августа 2014 г. №726 «О внесении изменений в ведомственный перечень государственных услуг (работ), оказываемых (выполняемых) находящимися в ведении Министерства спорта Россий-

ской Федерации федеральными государственными учреждениями в качестве основных видов деятельности, утвержденный Приказом Минспорта России от 14 октября 2013 г. № 801»;

- Приказ от 29 августа 2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Приказ от 21 октября 2014 г. № 858 «О внесении изменений в Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 сентября 2014 г. №785 «О повышении квалификации и профессиональной переподготовке специалистов в 2014/2015 учебном году»;

- Приказ от 24 ноября 2014 г. № 943 «Об организации работы по сбору и обработке данных годовой формы федерального статистического наблюдения №2-ГТО», утвержденной Приказом Федеральной службы государственной статистики от 10.10.2014 № 606»;

- Приказ от 1 декабря 2014 г. № 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них».

### **Нормативно-правовые акты Министерства образования и науки Российской Федерации:**

- Приказ от 17 июля 2014 г. № 761 «Об определении ответственных исполнителей в Министерстве образования и науки Российской Федерации и Федеральном агентстве по делам молодежи по выполнению плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»,

утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р»;

- Приказ от 28 июля 2014 г. № 839 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры на 2015/16 учебный год».

### **Нормативно-правовые акты иных министерств и ведомств Российской Федерации:**

- Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 9 августа 2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 16 июня 2014 г. № 375н «О внесении изменений в Типовой перечень ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда и снижению уровней профессиональных рисков»;

- Указание Первого заместителя Министра обороны Российской Федерации от 26 августа 2014 г. № 106/953мс об организации в довузовских образовательных учреждениях Министерства обороны Российской Федерации мероприятий апробационного этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- Приказ Федеральной службы государственной статистики Российской Федерации от 10 октября 2014 г. № 606 «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта

Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку».



## Глава 2

### КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение работы по внедрению комплекса ГТО предполагает подготовку персонала для работы с населением по выполнению нормативов и требований комплекса ГТО. Речь идет не только об организаторах мероприятий по внедрению комплекса ГТО на федеральном, региональном или местном уровне, но и о персонале Центров тестирования, спортивных судьях и волонтерах, задействованных в процессе внедрения комплекса ГТО.

Кадровое обеспечение процесса подготовки к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО предполагает максимальное использование ресурсов государственной системы образования и ее потенциала:

- учителей физической культуры общеобразовательных организаций;
- руководителей и преподавателей физического воспитания системы начального, среднего и высшего профессионального образования;
- тренеров-преподавателей учреждений дополнительного образования спортивного и общефизического профиля;
- руководителей физической подготовки специальных образовательных учреждений.

Указанные специалисты осуществляют деятельность по физическому воспитанию для всех категорий обучающихся в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами. При этом объем и продолжительность программ физического воспитания

обучающихся являются необходимым, обязательным и достаточным условием для успешной подготовки последних к выполнению государственных нормативов и требований к уровню знаний и умений в области физической культуры и спорта по программе комплекса ГТО.

Кроме того, все больший сегмент в последние годы на рынке физкультурно-спортивных услуг для различных категорий и групп населения, особенно работающего населения, занимают коммерческие организации: клубы и фитнес-центры, бассейны, физкультурно-оздоровительные комплексы, физкультурно-спортивные клубы по месту работы и жительства.

Подготовку, переподготовку и повышение квалификации кадров по программам дополнительного профессионального образования комплекса ГТО рекомендуется проводить для следующих категорий:

- руководители органов управления по физической культуре и спорту разного уровня и организаторы физкультурно-спортивной работы;
- специалисты по физической культуре и спорту организаций и учреждений образования;
- спортивные судьи;
- общественные кадры (волонтеры), участвующие в работе центров тестирования.

В соответствии с приказами Министерства спорта Российской Федерации от 22 сентября 2014 г. № 785 и от 21 октября 2014 г. № 858 коллективом специалистов Смоленской государственной академии физической культуры, спорта и туризма *разработаны программы дополнительного профессионального образования* для организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей высших и средних

учебных заведений, тренеров-преподавателей по видам спорта, учителей физической культуры, спортивных судей, волонтеров, учителей общеобразовательных школ для работы с населением по внедрению комплекса ГТО.

Содержание разработанных дополнительных профессиональных образовательных программ и отдельных ее компонентов направлено на достижение целей программы и планируемых результатов ее освоения.

Представленные учебные планы дополнительных профессиональных программ определяют перечень, трудоемкость, распределение модулей и формы итоговой аттестации.

Дополнительные образовательные программы по комплексу ГТО: идеология, содержание и технологии внедрения» разработаны по модульному принципу, с учетом принципиально значимых показателей:

- целевой установки на обучение;
- качества и профиля базового образования;
- уровня подготовленности в данном виде деятельности;
- опыта практической деятельности в конкретном профессиональном направлении;
- навыков самостоятельной учебной деятельности.

Модульный принцип организации учебного процесса при освоении дополнительных программ повышения квалификации наиболее рационален. При нем учитывается многоуровневый характер дополнительного образования и создание перспективы для дальнейшего самосовершенствования слушателей. Слушатель может выбрать тот модуль, который для него важен, а также может освоить программу в полном объеме. Минимальный объем каждого модуля 16 часов.

Таким образом, появляется возможность более эффективно и целенаправленно, опираясь на индивидуальные потребности, использовать возможности для прохождения курсов повышения квалификации для каждого участника.

Разработанные программы повышения квалификации по внедрению и реализации комплекса ГТО направлены на совершенствование необходимой для профессиональной деятельности организаторов физкультурно-спортивной работы, преподавателей высших и средних учебных заведений, тренеров-преподавателей по видам спорта, учителей физической культуры, волонтеров, учителей общеобразовательных школ, общественных инструкторов для работы с обучающимися и населением.

Целью дополнительных профессиональных программ обучения является подготовка специалистов физической культуры к реализации и внедрению комплекса ГТО.

Обучение слушателей по дополнительным профессиональным программам осуществляется как одновременно и непрерывно, так и поэтапно, в том числе посредством освоения отдельных учебных предметов, курсов, дисциплин, прохождения практики, в порядке, установленном образовательной программой и (или) договором об образовании. Освоение образовательных программ завершается обязательной итоговой аттестацией слушателей, которые, после успешного ее прохождения, получают документы установленного образца: удостоверение о повышении квалификации или диплом о профессиональной переподготовке.

На организационно-экспериментальном этапе внедрения комплекса ГТО обучение проводится централизованно и бесплатно, за исключением расходов на командирование сотрудников к месту обучения и их размещение на период обучения. Последние расходы покрываются за счет средств муниципальных образований и региональных спортивных ведомств.

Опорными центрами подготовки кадров станут спортивные вузы, подведомственные Министерству спорта Российской Федерации. Там, где таких вузов нет, при наличии базы и квалифицированных кадров, в работе по повышению квалификации для работы по комплексу ГТО могут быть использованы факультеты и институты физической культуры и спорта системы Министерства образования и науки Российской Федерации.

## Глава 3

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И ФИНАНСОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КОМПЛЕКСА ГТО

Материально-техническое и финансовое обеспечение условий по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО установлено решениями Правительства Российской Федерации, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления.

В целях создания условий подготовки граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации разработаны и утверждены региональные планы мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО.

**Первый этап работы** требует анализа состояния, инвентаризации существующей в пределах территории материальной базы спортивных сооружений, плоскостных спортсооружений, оборудования и инвентаря для подготовки граждан к выполнению нормативов и требований по всем видам испытаний комплекса ГТО.

**Второй этап – создание и организация работы Центров тестирования** по видам испытаний комплекса ГТО, определение и закрепление нормативно-правовыми актами на муниципальном уровне мест для проведения тестирования и для самостоятельной подготовки населения к тестированию в каждом муниципальном образовании региона.

*Материально-техническое обеспечение процесса подготовки к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО* предполагает использование ресурсов государственной системы образования и ее материально-технического потенциала в части эффективного использования имеющихся объектов спорта, спортивного оборудования и инвентаря для занятий физической культурой и спортом. Речь идет о спортивных залах, стадионах и бассейнах в общеобразовательных организациях, учреждениях системы начального, среднего и высшего профессионального образования, учреждениях дополнительного образования спортивного и общепрофессионального профиля, объектах спортивных обществ «Динамо», ДОСААФ, специальных образовательных организациях системы МВД России, Минобороны России, ФСБ России, МЧС России и других структур. Вполне допустимо использовать коммерческие спортивные сооружения (клубы, фитнес-центры, бассейны, ФОК и физкультурно-спортивные клубы по месту работы и жительства).

Федеральное законодательство предусматривает решение многих вопросов развития массовой физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации преимущественно на уровне местного самоуправления. Так, например, федеральным законом «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» (ст.14-16) предусмотрено, что «обеспечение условий для развития на территории отдельного поселения, муниципального района или городского округа массовой физической культуры и спорта» относится к вопросам местного значения.

Одним из важнейших условий успешного внедрения комплекса ГТО в повседневную жизнь граждан Российской Федерации является

создание доступной спортивной инфраструктуры, обеспечивающей «шаговую доступность» спортивных сооружений.

Для этих целей Министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко 1 июня 2014 г. утверждены «Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников», разработанные Ассоциацией предприятий Спортивной индустрии и объединением учителей физической культуры России.

Рекомендации предлагают различные варианты открытых плоскостных физкультурно-спортивных сооружений:

- для детей младшего школьного возраста;
- для детей среднего школьного возраста;
- для детей старшего школьного возраста и молодежи;
- малобюджетные спортивные площадки по месту жительства для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- информационные стенды.

Органам местного самоуправления целесообразно предусматривать в бюджетах расходы на обустройство таких спортивных сооружений для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО, особенно в отдаленных и малонаселенных поселковых и сельских муниципальных образованиях.

**Создание материальной базы Центров тестирования** осуществляется с участием средств федерального бюджета и бюджетов субъектов Российской Федерации.

Практическая реализация расходов на федеральном уровне осуществляется в рамках государственной программы Российской Федера-



ции «Развитие физической культуры и спорта» (подпрограмма «Развитие физической культуры и массового спорта»).

Целевые субсидии Министерством спорта Российской Федерации выделяются субъектам Российской Федерации исключительно на оснащение Центров тестирования следующим оборудованием:

- турник навесной;
- гиря 16 кг;
- гимнастическая скамья 2,5 м.;
- лыжи;
- пневматическая винтовка или электронное оружие;
- теннисный мяч;
- мяч для метания 150 г.;
- снаряд для метания 500 г.;
- снаряд для метания 700 г.;
- комплект оборудования открытой площадки (турник – 2 штуки, скамья – 2 штуки, тренажер – 4 штуки, брусья гимнастические, информационный стенд);
- перекладина четверная;
- компьютер

Обеспечение спортивным инвентарем, имуществом, наглядными пособиями, техническими средствами обучения, оформление наглядной агитации, приобретение учебной литературы по данному направлению деятельности осуществляется за счет органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Особую актуальность имеет привлечение внебюджетных материальных и финансовых средств для физкультурно-спортивных организаций и некоммерческих организаций, участвующих в процессе внедрения комплекса ГТО.

В соответствии с пп. 12 п. 3 ст. 149 Налогового кодекса Российской Федерации не подлежит налогообложению налогом на добавленную стоимость передача товаров (выполнение работ, оказание услуг) безвозмездно в рамках благотворительной деятельности в соответствии с Федеральным законом «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях», за исключением подакцизных товаров.

В ст. 284 Налогового кодекса Российской Федерации предусмотрено право субъектов Российской Федерации своими законами понижать налоговую ставку по налогу на прибыль организаций, подлежащему зачислению в бюджет субъекта, для отдельных категорий налогоплательщиков.

Подобные налоговые льготы могут устанавливаться законами субъектов Российской Федерации и решениями представительных органов муниципальных образований в части уплаты налогов в региональные и местные бюджеты.

Это позволяет каждому муниципальному образованию принять соответствующие нормативно-правовые акты для создания максимально комфортных условий внедрения комплекса ГТО.

В соответствии с пп. 7 п. 1 ст. 264 Налогового кодекса в составе прочих расходов, связанных с производством и (или) реализацией, учитываются расходы на обеспечение нормальных условий труда и мер по технике безопасности (предусмотренных законодательством Россий-

ской Федерации), расходы на гражданскую оборону, а также расходы на лечение профессиональных заболеваний работников, занятых на работах с вредными или тяжелыми условиями труда, расходы, связанные с содержанием помещений и инвентаря здравпунктов, находящихся непосредственно на территории организации.

На основании Положения о Центрах тестирования финансовое обеспечение деятельности Центров тестирования осуществляется за счет собственных средств, средств учредителя и иных средств, привлеченных в рамках законодательства Российской Федерации. Структуру управления, штатное расписание, порядок наделения имуществом определяет учредитель в соответствии с законодательством Российской Федерации.

## Глава 4

### МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое и информационное сопровождение деятельности по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО осуществляется в соответствии с Планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р.

В рамках указанного Плана предусмотрена разработка методических рекомендаций Министерства спорта Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации и других заинтересованных министерств и ведомств.

В соответствии с пунктом 16 Плана Министерством спорта Российской Федерации совместно с Министерством образования и науки Российской Федерации разработаны *Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры и спорта, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации*, направленные на информационную, организационно-

методическую, материально-техническую поддержку, поддержку профессионального развития.

Методические рекомендации разработаны для руководителей физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, руководителей волонтерских центров, детских и молодежных общественных организаций (объединений).

Указанные рекомендации предлагают осуществлять подготовку обучающихся и иных групп населения к выполнению нормативов комплекса ГТО через физическое, духовно-нравственное и патриотическое воспитание, приобретение обучающимися теоретических и практических знаний и умений в области физической культуры и спорта, соответствующих требованиям комплекса ГТО.

Информационную поддержку внедрения комплекса ГТО рекомендовано осуществлять с использованием информационно-коммуникационных технологий, посредством проведения информационных акций, создания интернет-страниц на сайтах заинтересованных организаций, способствовать поддержке деятельности детских и молодежных общественных организаций (объединения) как информационно – ресурсных центров, позволяющих вовлечь сверстников в широкую информационную кампанию по популяризации комплекса ГТО.

Организационно-методическая поддержка включает в себя мероприятия по уточнению обязанностей педагогических работников, работников физкультурно-спортивных организаций, отвечающих за внедрение комплекса ГТО; учету особенностей разработки образовательных программ по предмету «Физическая культура» и планов внеучебной деятельности по формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса ГТО; обеспечению физкультур-

но-спортивных и образовательных организаций необходимыми учебно-методическими материалами.

Рекомендации предусматривают меры по материально-техническому оснащению образовательных организаций необходимым инвентарем и спортивным оборудованием, обеспечению возможности использования материально-технической базы, ресурсов физкультурно-спортивных организаций по договорам совместного пользования, сетевого взаимодействия, безвозмездного пользования.

Поддержка профессионального развития работников физической культуры и педагогических работников осуществляется через повышение квалификации работников физкультурно-спортивных и образовательных организаций, организацию семинаров, конференций, конкурсов.

Методические рекомендации содержат перечень последовательных мероприятий, которые необходимо организовать в физкультурно-спортивных и образовательных организациях, начиная с определения ответственного лица за реализацию комплекса ГТО, завершая включением в оценку деятельности организации критерия и показателей по эффективному внедрению комплекса ГТО.

Очевидно, что предлагаемые меры повлекут за собой не только изменения в программах физической культуры и программах внеучебных курсов, но и в учебных планах, программах воспитания и социализации, а также создание программ и графиков проведения спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий, направленных на подготовку обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации в адрес субъектов Российской Федерации от 27 октября 2014 года внесены изменения в действующие *Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации*, утвержденные Министром спорта Российской Федерации.

Данный документ в рекомендательном порядке позволяет предусматривать стимулирующие выплаты работникам физической культуры и образования, осуществляющим мероприятия по внедрению комплекса ГТО, в размере 10-20% к окладу (должностному окладу), ставке заработной платы.

Такая рекомендация, несмотря на свой диспозитивный характер, представляет собой существенный инструмент стимулирования и поощрения лиц, которые задействованы в решении задач по внедрению комплекса ГТО на местах.

В соответствии с письмом Министерства спорта Российской Федерации от 27 октября 2014 г. №ВМ-03-0-/6620 руководители высших исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации могут разработать комплекс мер по поддержке работников физической культуры, в том числе по учреждению почетных и ведомственных знаков для награждения лиц, активно участвующих в пропаганде и внедрении комплекса ГТО.

В Планы мероприятий субъектов Российской Федерации по поэтапному внедрению комплекса ГТО включены пункты по разработке и утверждению мер стимулирования различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, методических рекомендаций по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образователь-

ных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением комплекса ГТО на региональном и муниципальном уровнях. *Такие документы разрабатываются субъектами Российской Федерации в пределах своих полномочий и компетенций самостоятельно.*

*Методическое пособие Министерства здравоохранения России от 21 ноября 2014г.<sup>1</sup> «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»* также разработано в помощь руководителям, медицинским работникам, организаторам физической культуры и спорта, а также педагогам общеобразовательных организаций, участвующих в процессе подготовки и непосредственного выполнения различными возрастными группами населения Российской Федерации установленных нормативов комплекса ГТО. Методическое пособие определяет порядок медицинского осмотра лиц для определения допуска по состоянию здоровья к выполнению нормативов комплекса ГТО и оказание медицинской помощи при выполнении данных нормативов.

Медицинский осмотр для допуска к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО осуществляется врачами-терапевтами, педиатрами, врачами общей практики и врачами по спортивной медицине в амбулаторно-поликлинических учреждениях с учетом результатов ранее пройденных медицинских осмотров.

В отношении допуска обучающихся к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО, равно как и спортсменов, причисленных к физкультурно-спортивным школам, работников учреждений и пред-

---

<sup>1</sup> Методическое пособие для медицинских работников. – М.: 2014 г. – 7с. (<http://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/41/23356/>)



приятый установлена схема - медосмотр в здравпункте соответствующего учреждения или организации.

При этом методические рекомендации устанавливают следующие виды медицинского осмотра:

- **профилактический осмотр** - проводится в целях раннего выявления патологических состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также для формирования групп состояния здоровья;

- **предварительный осмотр** - проводится при поступлении на работу или учебу для определения соответствия здоровья работника порученной ему работе, учащегося - требованиям к обучению;

- **периодический осмотр** - проводится в целях динамического наблюдения за состоянием здоровья, своевременного выявления начальных форм заболеваний;

- **углубленный осмотр** - проводится для спортсменов в целях получения полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценки состояния здоровья и состояния организма спортсмена.

Исходя из результатов осмотра, медики принимают решения об определении группы состояния здоровья гражданина, о медицинской группе для занятий физической культурой и спортом, выдает разрешение (допуск) к подготовке и выполнению нормативов и требований комплекса ГТО.

Важно отметить, что допуск к выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО получают только лица, относящиеся к основной медицинской группе.

Допуск к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО могут получить кроме лиц специальной медицинской группы «А» и «Б»

лица, отнесенные к подготовительной медицинской группе, только после дополнительного медицинского осмотра.

Более подробное изучение методических рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации позволит сформировать полноценное понимание процессов в части оказания медицинской помощи при непосредственном выполнении испытаний и государственных требований комплекса ГТО в специально отведенных для этого местах.

## Глава 5

### **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ ГРАЖДАН К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ И ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА ГТО**

Успешное внедрение и функционирование комплекса ГТО во многом зависит от эффективного взаимодействия органов государственной власти Российской Федерации, органов местного самоуправления и общественных организаций.

Под организационными формами взаимодействия по управлению процессом внедрения комплекса ГТО понимаются механизмы взаимодействия органов государственной власти, органов местного самоуправления и общественных организаций, которые непосредственно занимаются внедрением комплекса ГТО, организуют в пределах своих полномочий мероприятия, направленные на взаимодействие по вопросам комплекса ГТО.

**Организационной формой взаимодействия по управлению процессом внедрения комплекса ГТО является Координационная комиссия по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»** утверждена приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.07.2014г. № 576/1.

Координационная комиссия является совещательным органом при Министерстве спорта Российской Федерации, образованным в целях

обеспечения взаимодействия федеральных органов государственной власти, общественных объединений, научных и других организаций при рассмотрении вопросов, связанных с введением в действие в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**Основными задачами Координационной комиссии являются:**

- подготовка предложений по выработке и реализации мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО;
- подготовка предложений по выработке основных направлений совершенствования законодательства Российской Федерации, связанных с введением в действие комплекса ГТО;
- рассмотрение вопросов, связанных с участием общественных объединений в мероприятиях по поэтапному внедрению комплекса ГТО;
- обсуждение иных вопросов, связанных с поэтапным внедрением комплекса.

По итогам первого заседания Координационной комиссии (23 июля 2014 г.) были приняты следующие решения:

- об организации медицинского обеспечения при проведении тестовых мероприятий комплекса ГТО в образовательных организациях,
- об информационном освещении в средствах массовой информации мероприятий по введению и реализации комплекса ГТО;
- рассмотрен и одобрен Перечень мероприятий общероссийского движения «Спорт для всех», включающий мероприятия комплекса ГТО на федеральном уровне;

- одобрены проекты Методических рекомендаций по выполнению видов испытаний (тестов) и организации проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО;
- определена организация, на которую возложены функции федерального оператора по организации и проведению мероприятий, направленных на внедрение комплекса ГТО в Российской Федерации;
- рассмотрена и одобрена Концепция Интернет-портала и электронной базы данных комплекса ГТО.

В ходе разработки региональных планов мероприятий поэтапного внедрения комплекса ГТО субъектам Российской Федерации рекомендовано создать аналогичный координационный орган по внедрению и реализации комплекса.

Основываясь на том, что на уровне субъекта Российской Федерации устройство государственной власти не имеет существенных отличий в полномочиях и компетенциях от федерального, учитывая, что разница лишь в уровнях управления и масштабах деятельности (с учетом социально-экономических, национально-культурных, географических различий и традиций в разных регионах Российской Федерации), приводим усредненную модель взаимодействия при управлении на уровне государственной власти субъекта Российской Федерации при внедрении комплекса ГТО.

Наиболее близким к непосредственной работе с населением звеном в системе взаимодействия при управлении сферой физической культуры и спорта в регионе является муниципальный уровень.

Федеральный закон «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» относит к вопросам местного значения поселений, муниципальных районов и городских округов

обеспечение условий для развития массовой физической культуры и спорта на соответствующих территориях.

В управлении развитием физической культуры и спорта муниципальные органы власти исходят из приоритета территориального принципа на основе самоуправления местных физкультурно-спортивных организаций.

Основная цель – ориентация деятельности физкультурно-спортивных учреждений и общественных организаций преимущественно на развитие массовой физической культуры и спорта, в том числе и внедрение комплекса ГТО.

На муниципальном уровне регулирование вопросов развития физической культуры и спорта осуществляет соответствующее структурное подразделение (управление, отдел, комитет, сектор и т. д.) администрации.

Структурное подразделение по физической культуре и спорту совместно с другими подразделениями администрации (в области образования, здравоохранения, молодежной политики и др.) регулирует деятельность следующих учреждений и организаций:

- спортивных клубов, коллективов физической культуры, действующих на самодеятельной и профессиональной основах в образовательных учреждениях, иных организациях, независимо от форм собственности и по месту жительства граждан;

- детско-юношеских спортивных школ, детско-юношеских клубов физической подготовки, детско-юношеских спортивно-технических школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва;

- образовательных учреждений и научных организаций в области физической культуры и спорта всех типов и видов независимо от организационно-правовых форм;

- муниципальных физкультурно-оздоровительных, спортивных и спортивно-технических сооружений (бассейнов, спортивных залов, тиров, лыжных баз и др.).

В соответствии с Федеральным законом «Об общественных объединениях» органы управления в области физической культуры и спорта взаимодействуют с общественными объединениями спортивной направленности по всем вопросам развития данной сферы, в частности:

- совместно проводят спортивные соревнования, спартакиады, другие физкультурно-спортивные мероприятия, организуют пропаганду физической культуры и спорта, осуществляют профессиональную подготовку работников физкультурно-спортивных организаций и обеспечивают повышение их квалификации, обеспечивают эффективное использование спортивных сооружений и строительство новых спортивных сооружений;

- оказывают помощь физкультурно-спортивным объединениям, содействуют выполнению ими уставных задач, заслушивают информацию по основным вопросам развития физической культуры и спорта, принимают соответствующие решения и контролируют их исполнение. Совместная деятельность осуществляется на условиях договоров;

- осуществляют в установленном законодательством порядке сбор информации, предоставляемой физкультурно-спортивными организациями в соответствии с формами, утвержденными федеральным орга-

ном исполнительной власти в области статистики, и дают по ним заключения и рекомендации.

В соответствии с приоритетом развития массового участия населения в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях физическое воспитание детей школьного возраста, а также обучающихся образовательных организаций составляет важнейшее направление социальной политики органов местного самоуправления, поэтому последние при участии физкультурно-спортивных, профсоюзных, молодежных и иных организаций реализуют программы, в которых предусматривается:

- повышение качества физического воспитания на основе обязательных нормативных требований физической подготовленности в дошкольных и иных образовательных учреждениях, детских оздоровительных, молодежных и спортивных лагерях;

- расширение и реконструкция действующих спортивных сооружений, строительство новых спортивных сооружений для проведения физкультурно-оздоровительной работы и подготовки спортивных резервов;

- введение дополнительных учебных и внеучебных физкультурно-спортивных занятий в образовательных учреждениях.

***Органы местного самоуправления в части внедрения комплекса ГТО также имеют право:***

- устанавливать льготы по налогам, сборам и платежам в местные бюджеты физкультурно-спортивным организациям, спортивным сооружениям всех форм собственности, осуществляющим деятельность в области оздоровления людей, массовой физической культуры и спорта;



- освобождать организации от уплаты части налога, поступающей на создание, содержание спортивных сооружений, а также на проведение массовых спортивных мероприятий;
- вводить дополнительные компенсации и гарантии спортсменам, тренерам и другим организаторам физической культуры и спорта, призерам городских, районных соревнований и их тренерам за счет средств местного бюджета.

Органы местного самоуправления могут регулировать цены на посещение спортивных соревнований, аренду спортивных сооружений, находящихся в их собственности, продажу абонементов гражданам на пользование такими сооружениями, разрешать проведение в муниципальных спортивных сооружениях занятий бесплатно или на льготных условиях для детей дошкольного возраста, детей из малообеспеченных и многодетных семей, а также для обучающихся в образовательных учреждениях, пенсионеров, инвалидов и, в случае необходимости, предусматривать компенсацию спортивным сооружениям за счет средств местных бюджетов или других, не запрещенных законом источников.

Содержание физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений по месту жительства граждан, в том числе ремонт таких сооружений, организация массовых спортивных мероприятий, оплата труда работников физкультурно-спортивных организаций, проводящих занятия с жителями микрорайонов или поселков, осуществляется по решению нормативно-распорядительных актов органов местного самоуправления.

Приведенный выше анализ полномочий органов местного самоуправления на основе норм федерального законодательства, законодательства субъектов Российской Федерации позволяет построить модель взаимодействия в управлении физической культурой и массовым спортом, а также в организации работы по внедрению комплекса ГТО на муниципальном уровне.

На муниципальном уровне акценты в системе управления процессом внедрения комплекса ГТО смещаются на решение конкретных проблем материально-технического и кадрового обеспечения.

На первое место выходит проблема обеспечения населения условиями для занятий физической культурой и возможностями для подготовки к выполнению видов испытаний и нормативов комплекса ГТО.

Необходимо обеспечить условия для занятий физической культурой и спортом, помощь квалифицированных специалистов, а также информирование каждого жителя муниципального образования об условиях предоставления услуг спортивных сооружений, сведений о возможности участия в мероприятиях комплекса ГТО.

Кроме того, успех работы по внедрению комплекса ГТО на местах зависит от правильно подобранных организационных форм работы, к которым на муниципальном уровне можно отнести:

- создание и деятельность различных координационных советов и комиссий по межведомственному взаимодействию в рамках реализации комплекса ГТО;
- проведение праздников, спартакиад, фестивалей, игр, районных и городских массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по видам испытаний комплекса ГТО.

Эффективность работы данной системы определяется в соответствии с критерием «количество граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом», предложенным в государственной программе Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

## **Глава 6**

### **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ ГРАЖДАН К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО В РАЗЛИЧНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ**

#### **6.1. В системе органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и местного самоуправления**

В целях реализации Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» высшие должностные лица субъектов Российской Федерации определяют орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, ответственный за поэтапное внедрение комплекса ГТО, разрабатывают и по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации утверждают региональный план мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО.

В соответствии с федеральным планом в 85 субъектах Российской Федерации утверждены региональные планы по поэтапному внедрению комплекса ГТО с сентября 2014 г. по декабрь 2017г.

Документом и условием участия субъекта Российской Федерации в организационно-экспериментальном этапе внедрения комплекса ГТО является **Соглашение между Министерством спорта Российской Федерации и субъектом Российской Федерации**, утвержденное нормативным актом государственного органа исполнительной власти субъекта Российской Федерации и подписывается соответственно министром спорта Российской Федерации и высшим должностным лицом субъекта Российской Федерации.

Предметом Соглашения является взаимодействие сторон по осуществлению организационно-экспериментального этапа внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» по следующим направлениям:

- проведение тестирования физической подготовленности населения в рамках комплекса ГТО;
- создание центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- совершенствование научно-методического обеспечения процесса апробации и дальнейшего внедрения комплекса ГТО;
- формирование единой электронной базы данных комплекса ГТО;
- разработка моделей и механизмов внедрения комплекса ГТО;
- информационно-пропагандистское сопровождение физкультурно-спортивных мероприятий, предусматривающих выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО;

- обобщение и распространение опыта внедрения комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации.

***Внедрение комплекса ГТО требует принятия мер по:***

- нормативно-правовому, финансово-экономическому и организационно-методическому обоснованию внедрения комплекса ГТО;
- созданию или наделению полномочиями регионального органа, ответственного за внедрение комплекса ГТО;
- разработке и внесению дополнений и изменений в действующие законы субъекта Российской Федерации о бюджете;
- разработке и внесению в установленном порядке необходимых дополнений и изменений в государственные программы (социально-экономического развития, развития физической культуры и спорта, патриотического воспитания и др.).

Приведенный выше перечень организационных мер, требующих решения на территории субъекта Российской Федерации, носит рекомендательный характер, что позволяет органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации принимать решения и в отношении иных вопросов в пределах своих полномочий.

Важнейшим шагом является **создание и организация работы Центров тестирования** по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта для всех групп населения.

Поскольку создание и работа Центров тестирования с населением осуществляется на территории муниципальных образований, высокую значимость приобретает всесторонняя поддержка муниципальных образований со стороны органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации. Важно

здесь оказание не только методической, но и организационно-правовой и финансовой помощи в создании и организации работы Центров тестирования.

*Для организации работы с населением в муниципальных образованиях органам государственной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта необходимо запланировать и провести следующие мероприятия:*

- определить на территории субъекта Российской Федерации список муниципальных образований, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения комплекса ГТО;

- подготовить и заключить Соглашения между органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъекта Российской Федерации и администрацией муниципальных образований, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения комплекса ГТО;

- оказать содействие муниципальным образованиям в создании и оборудовании малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в целях подготовки населения к испытаниям по программе комплекса ГТО;

- оказать финансовую поддержку муниципальным образованиям в целях софинансирования мероприятий по тестированию населения в рамках внедрения комплекса ГТО;

- оказать содействие в повышении квалификации учителей физической культуры, работников образовательных организаций, медицинских учреждений и организаторов физкультурно-спортивной работы (в том числе волонтеров) для работы с населением по внедрению комплекса ГТО;

- разработать и утвердить совместно с органом управления образованием в субъекте Российской Федерации систему мер поощрения обучающихся в образовательных организациях, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного и бронзового знаков отличия комплекса ГТО;

- разработать и утвердить комплекс мер по обеспечению доступности для населения спортивных сооружений муниципальных образований для подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.

Для координации и контроля работы по внедрению и реализации комплекса ГТО в каждом регионе, муниципальном образовании и коллективе физической культуры (спортивном клубе) может быть создана *комиссия ГТО или межведомственный совет ГТО, утвержденный решением руководителя.*

В комиссию включаются специалисты по физической культуре, образованию представители администраций учреждений, организаций и предприятий, общественных организаций, профсоюза, средств массовой информации, ветераны спорта и т.д. Состав комиссии утверждается в региональных или муниципальных органах власти (на усмотрение регионов), приказами на предприятиях различных форм собственности.

*Основными задачами деятельности Комиссии ГТО является:*

- определение единства содержания и формы организации и проведения работы по внедрению комплекса ГТО;

- контроль качества работы по подготовке к выполнению гражданами нормативов комплекса ГТО;

- контроль соблюдения порядка проведения тестирования и оформления итоговых протоколов и иной документации.

**Для выполнения указанных выше задач Комиссия ГТО может быть наделена следующими полномочиями:**

- вносить на рассмотрение органов исполнительной власти и местного самоуправления предложения об установлении льготного налогообложения спортсооружений, задействованных в реализации мероприятий по внедрению комплекса ГТО и об установке минимальных тарифных расходов на содержание, в соответствии с законодательством;

- систематически проводить заседания и заслушивать сообщения членов комиссии по актуальным вопросам внедрения комплекса ГТО.

Вопросы по внедрению комплекса ГТО должны обсуждаться на предприятиях всех форм собственности, в образовательных организациях, коллективах физической культуры предприятий и организаций.

В настоящее время, в целях организации планомерной работы, решением Координационной комиссии при Министерстве спорта Российской Федерации (Протокол от 23 июля 2014 г. № 1) *определен федеральный оператор по внедрению комплекса ГТО*, которым стала АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» (г. Казань) (далее – Дирекция) *со следующим перечнем функциональных задач:*

- координация деятельности по внедрению комплекса ГТО в регионах России;

- создание и техническое сопровождение единой электронной базы данных и интернет-портала комплекса ГТО;

- разработка, создание и внедрение системы обучения кадров, в том числе дистанционного обучения персонала, обслуживающего Комплекс ГТО;

- информационно-пропагандистское обеспечение Комплекса ГТО;



- методическое обеспечение внедрения Комплекса ГТО;
- организация изготовления и обеспечение знаками отличия и довериями к ним.

По аналогии субъектам Российской Федерации рекомендуется определить или наделить полномочиями *регионального оператора внедрения комплекса ГТО* подведомственное учреждение, общественную организацию, физкультурно-спортивное общество и др.

Необходимо отметить, что функции регионального оператора не должны дублировать или заменять полномочия и задачи Центров тестирования, которые располагаются в муниципальных образованиях и выполняют основную работу с населением на местах.

***Организации, которые исполняют функции региональных операторов, осуществляют следующие полномочия:***

- взаимодействует с федеральным оператором по сбору информации о проведении тестирования населения в регионе;
- осуществляют информационно-пропагандистскую работу в субъекте Российской Федерации, осуществляют содействие в создании и ведении единой электронной базы данных и организации функционирования интернет-портала комплекса ГТО;
- взаимодействуют с органами местного самоуправления по оснащению Центров тестирования необходимым инвентарем и оборудованием, учетными карточками выполнения нормативов и государственных требований комплекса ГТО;
- содействуют Центрам тестирования в комплектовании судебных бригад;

- осуществляют координацию работы Центров тестирования в регионе, в том числе обеспечивают равномерную загруженность Центров тестирования в соответствии с графиком;
- организуют и проводят работу по сбору заявок и подготовке документов для награждения граждан знаками отличия комплекса ГТО;
- осуществляют информационно-разъяснительную, кадровую и организационную работу.

## **6.2. В учреждениях системы начального, среднего и высшего профессионального образования**

Организация работы по внедрению комплекса ГТО в образовательных организациях регулируется соответствующими приказами Министерства спорта Российской Федерации и Министерства образования и науки Российской Федерации.<sup>22</sup> Необходимо учитывать, что основной целевой аудиторией организационно-экспериментального этапа внедрения комплекса ГТО в 2015 г. являются лица от 8 до 29 лет.

В соответствии с планами Минобрнауки России предусматриваются следующие мероприятия:

- внесение изменений в федеральный компонент государственного стандарта общего образования в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» в части учета деятельности обучающихся по комплексу ГТО;
- выпуск методических рекомендаций для учета государственных требований к уровню физической подготовленности при выполнении

нормативов и требований комплекса ГТО в общеобразовательных программах по предмету (дисциплине) «Физическая культура»;

- определение мер поощрения обучающихся образовательных организаций, включая возможность установления повышенной государственной академической стипендии студентам, выполнившим нормативы и требования золотого знака отличия комплекса ГТО.

**Информационную поддержку внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях** рекомендуется осуществлять через педагогические советы, проведение информационных акций, использование интернет-ресурсов образовательных организаций.

**Организационно-методическая поддержка внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях** включает в себя следующий комплекс мероприятий:

- внесение изменений в обязанности педагогических работников образовательных организаций, отвечающих за внедрение комплекса ГТО;

- включение в программы учебного предмета «Физическая культура», внеучебных курсов деятельность по формированию у обучающихся компетенций, предусмотренных требованиями комплекса ГТО;

- обеспечение педагогических работников необходимыми учебно-методическими материалами.

Рекомендации предусматривают *меры материально-технического оснащения образовательных организаций необходимым инвентарем и спортивным оборудованием*. Поддержка профессионального развития работников физической культуры и педагогических работников будет осуществляться через повышение квалификации

работников образовательных организаций, организацию семинаров, конференций, конкурсов.

Медицинское сопровождение внедрения комплекса ГТО осуществляется на основании Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий<sup>23</sup>.

Учебные занятия по физической культуре, внеурочные занятия по различным видам спорта, занятия в физкультурно-спортивных клубах образовательных организаций являются формой подготовки граждан к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Привлечение и подготовка обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО может осуществляться, наряду с указанными выше, *и иными формами деятельности:*

- физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тестирование комплекса ГТО;
- фестивали, конкурсы, военно-патриотические праздники;
- мастер-классы, встречи, «круглые столы» с участием известных спортсменов и тренеров.

**Обязанности педагогических и физкультурно-спортивных работников по внедрению комплекса ГТО включают:**

- оказание консультационной и методической помощи желающим подготовиться к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО;
- осуществление контрольных тестирований по предварительной оценке уровня подготовленности граждан к выполнению нормативов;
- пропаганда и популяризация комплекса ГТО.

Результатом работы по подготовке к тестированию должно стать освоение тестов (испытаний) комплекса ГТО, знаний и навыков ведения здорового образа жизни.

Физкультурно-спортивные и педагогические работники должны пройти повышение квалификации, предусматривающее освоение знаний по внедрению комплекса ГТО.

Для организации работы по обеспечению условий для подготовки обучающихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО образовательным организациям необходимо разработать и утвердить план (дорожную карту), который включает следующие направления:

- определение координаторов работы (ответственных) по данному направлению деятельности;
- принятие необходимых нормативно-правовых актов организации;
- анализ состояния материально-технической базы и спортивной инфраструктуры организации, приспособленных для проведения занятий и тестирования комплекса ГТО;
- разработка образовательных программ с учетом особенностей комплекса ГТО;
- обеспечение медицинского сопровождения;
- разработка мер поощрения для физкультурно-спортивных и педагогических работников, участвующих в данной деятельности;
- составление календарного плана и проведение мероприятий по внедрению комплекса ГТО (физкультурно-массовые мероприятия, фестивали, конкурсы, мастер-классы, контрольные тестирования и др.);
- повышение квалификации физкультурно-спортивных и педагогических работников;

- организация взаимодействия с физкультурно-спортивными, общественными и иными организациями.

### **6.3. С лицами, подлежащими призыву на военную службу, в системе организаций ДОСААФ**

Одной из ключевых составляющих в системе допризывной подготовки молодежи является физическое воспитание и развитие профессионально важных качеств, овладение военно-прикладными навыками.

Для решения этих задач предназначен, в том числе и веденный в Российской Федерации с 1 сентября 2014 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

В Вооруженных силах Российской Федерации применяется так называемая **Прикладная концепция боеготовности**, которая предусматривает использование военно-прикладных средств и методов подготовки граждан с применением моделей реальных боевых нагрузок, марш-бросков с предельным напряжением.

Очевидно, что такая концепция требует от граждан, подлежащих призыву на военную службу, целенаправленного развития физических качеств и приводит к повышению важности уровня физической подготовки.

Элементы военно-прикладной концепции включены в государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Комплекса ГТО, поскольку успешная подготовка населения к службе в Вооруженных силах также является одной из задач комплекса.

Физическая подготовка допризывников носит многозвеневой характер и проводится в:

- образовательных организациях;
- учебных заведениях и школах ДОСААФ России;
- спортивных секциях коллективов физической культуры и спортивных клубах;
- отделениях спортивных школ;
- центрах допризывной подготовки;
- военно-патриотических, спортивно-технических, стрелково-спортивных клубах и др. организациях ДОСААФ России.

Физическая подготовка в системе учебных заведений, учреждений ДОСААФ России проводится под руководством и контролем директоров (ректоров) учебных заведений, руководителей учреждений.

Для молодежи допризывного и призывного возраста, не занимающейся в спортивных секциях, могут создаваться специальные группы в коллективах физической культуры или на учебных пунктах допризывной подготовки.

При проведении спортивных и спортивно-массовых мероприятий организации ДОСААФ России взаимодействуют с региональными и муниципальными органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

В связи с тем, что в существующих программах подготовки специалистов по военно-учетным специальностям для Вооруженных Сил Российской Федерации отсутствует предмет обучения – физическая подготовка, в образовательных учреждениях ДОСААФ России проведение физической подготовки с курсантами организовывается в форме комплексного учебно-тренировочного занятия продолжительностью 30 минут и периодичностью 3 раза в неделю.

Уровень физической подготовленности за период обучения определяется на контрольных занятиях в начале курса обучения и по его окончании, при этом уровень физической подготовленности курсантов оценивается по итогам выполнения испытаний, входящих в состав комплекса ГТО в соответствии с утвержденными в нем нормативами.

При этом, учебно-тренировочное занятие не является само по себе выполнением нормативов комплекса ГТО, а относится лишь к одной из возможных форм подготовки.

Непосредственное выполнение нормативов и требований комплекса ГТО курсантами планируется осуществлять на базе Центров тестирования, которые будут созданы в субъектах Российской Федерации.

Появление в последние годы широкой сети военно-учебных заведений довузовского звена в структуре самих Вооруженных Сил Российской Федерации, в которых апробируется комплекс ГТО, призвано повысить качество подготовки призывного контингента, планирующего профессионально связать свою жизнь с военной службой. В этом отношении особого внимания заслуживают новейшие педагогические технологии, внедряемые в учебно-воспитательный процесс нахимовцев,



суворовцев, кадетов, в том числе и путем введения упражнений Комплекса ГТО.

В п.7 Положения о Центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта отмечено, что тестирование лиц из числа граждан, подлежащих призыву на военную службу, обучающихся в подведомственных Министерству обороны Российской Федерации образовательных учреждениях, и соответствующего гражданского персонала, осуществляется в соответствующих Центрах тестирования.

В своей деятельности данные Центры тестирования руководствуются Положением и Порядком организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных Министерству обороны Российской Федерации образовательных учреждениях, и соответствующего гражданского персонала, утвержденных Министерством обороны Российской Федерации по согласованию с Министерством спорта Российской Федерации.

При проведении соревнований по военно-прикладным и спортивно-техническим видам спорта среди допризывной молодежи и граждан, подлежащих призыву в Вооруженные силы Российской Федерации, включенных в Единый календарный план массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, на период разработки и принятия Положения и Порядка организации и проведения тестирования лиц, подлежащих призыву на военную службу, а также лиц, обучающихся в подведомственных Министерству обороны Российской Федерации образовательных учреждениях, и соответствующего граждан-

ского персонала, рекомендуется брать за основу нормативно-тестирующую часть комплекса ГТО, утвержденную приказом Минспорта России от 08 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)».

## **Глава 7**

### **ЦЕНТР ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ**

Одной из главных задач в реализации Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на ближайшее время является работа по созданию Центров тестирования физической подготовленности населения, обеспечение равного доступа к участию в тестировании всех категорий граждан, особенно учащихся и студентов.

#### **7.1. Создание Центров тестирования**

Положением о комплексе ГТО предусмотрено создание соответствующей инфраструктуры, а именно Центров тестирования, для организации выполнения государственных требований к оценке общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений Все-

российского физкультурно-спортивного комплекса в субъектах Российской Федерации

**В Плане мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО определен порядок создания Центров тестирования населения по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. Соответствующий документ разработан и утвержден Министерством спорта Российской Федерации 1 декабря 2014 года.**

Реализация пункта 24 Плана мероприятий «Оказание финансовой поддержки субъектам Российской Федерации в целях софинансирования мероприятий по тестированию в рамках внедрения комплекса ГТО осуществляется в строгом соответствии с Правилами предоставления в 2014 году субсидий из федерального бюджета бюджетам субъектов Российской Федерации на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках подпрограммы «Развитие физической культуры и массового спорта» государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта».

Субсидии, как уже отмечалось выше, носят целевой характер и предназначены для приобретения оборудования и инвентаря для оснащения Центров тестирования.

**Для организации работы Центров тестирования предлагаются модели рекомендуемых документов, направленных на создание Центров тестирования населения, а также перечень всех видов испытаний, которые включены в программу комплекса ГТО.**

Проект дорожной карты по созданию Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке

уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в муниципальном образовании:

*Проект*

### **Дорожная карта**

по подготовке к открытию Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№	Наименование мероприятия	Исполнитель мероприятия	Срок выполнения
<b>Нормативно-правовое обеспечение</b>			
1	Разработать и утвердить приказ об открытии Центра тестирования		
2	Подготовить и утвердить смету расходов и штатное расписание Центра тестирования на 2015 год, включая оплату спортивных судей и информационное сопровождение работы Центра тестирования		
3	Подготовить проекты Соглашений об участии учреждений и организаций в работе Центра тестирования		
4	Обеспечить нормативно-правовое сопровождение передачи необходимого оборудования и инвентаря для оснащения мест тестирования по выполнению видов испытаний (тестов) в местах тестирования (по списку) от регионального оператора организациям – партнерам Центров тестирования		
5	Обеспечить нормативно-правовое сопровождение создания и организации работы выездной (мобильной) комиссии Центра тестирования для организации тестирования в отдаленных, труднодоступных и малонаселенных местах		

<b>Кадровое обеспечение</b>			
6	Подбор, согласование и утверждение кандидатур на должности: - руководителя Центра тестирования - администратора Центра тестирования - главного судьи Центра тестирования		
7	Формирование состава бригады спортивных судей для обеспечения деятельности Центра тестирования: - спортивных судей по видам испытаний; - спортивных судей и секретарей; - помощников судей (волонтеров)		
8	Комплектование заявки на организацию курсов повышения квалификации персонала для работы в Центре тестирования		
9	Подготовка и обучение персонала для обслуживания Центра тестирования		
10	Формирование регионального реестра базы данных кадрового состава привлекаемого к организации и реализации мероприятий по программе комплекса ГТО в центрах тестирования		
11	Организация работы по привлечению волонтеров для работы в Центре тестирования		
<b>Материально-техническое обеспечение</b>			
12	Приобретение комплекта оборудования и инвентаря для оснащения мест тестирования		
13	Подбор помещения для размещения офиса Центра тестирования		
14	Приобретение комплекта оргтехники для обеспечения работы Центра тестирования: - персональный компьютер, многофункциональное устройство; - стационарный телефон с номером и выходом на междугородную связь; - интернет-связь с достаточной скоростью и объемом для обмена данными с результатами тестирования с региональным оператором		
15	Подбор объектов спорта, заключение Соглашений с учреждениями, определенными в качестве мест тестирования: - силовых испытаниях и испытаниях на гибкость; - легкоатлетических испытаниях; - в плавании; - беге на лыжах; - стрельбе; - турпоходе; - оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта		
16	Подготовка оригиналов и тиражирование протоколов выполнения государственных требований и учета результатов тестирования участников испытаний и обеспечение передачи их данных для обобщения в соответствии с требованиями Порядка организации проведения тестирования		
17	Разработка и изготовление информационных стендов с ин-		

	формацией о комплексе ГТО, его структуре, целях, задачах, ступенях и нормативах		
18	Организация визуального оформления Центра тестирования согласно официальному фирменному стилю комплекса ГТО, в т.ч. входной группы, навигации по Центру тестирования и т.п.		
19	Организация изготовления учетных карточек выполнения государственных требований комплекса ГТО по установленной форме		
<b>Организационное обеспечение</b>			
20	Определение даты официального открытия Центра тестирования, подготовка списка приглашенных и сценарного плана мероприятия		
21	Подготовить план информационного сопровождения открытия и дальнейшей работы Центра тестирования в СМИ, сети интернет		
22	Решение вопросов по определению мест тестирования испытуемых по выполнению требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта		
23	Решение вопросов медицинского сопровождения работы Центра тестирования с учетом видов испытаний и мест тестирования		
24	Разработка и согласование графика работы Центра тестирования по видам испытаний, местам тестирования и доведение его до населения муниципального образования, обучающихся образовательных организаций и других заинтересованных физических и юридических лиц		

Примерный перечень оборудования, инвентаря и расходных материалов для проведения испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для Центров тестирования, приведенный ниже, позволит организовать работу по оснащению Центров тестирования населения.

<b>№ п/п</b>	<b>Виды испытаний (тесты)</b>	<b>Количество участников, тестируемых одновременно одной бригадой спортивных судей</b>	<b>Необходимые оборудование, инвентарь, расходные материалы</b>	<b>Места тестирования</b>
1	Подтягивание из виса на высокой	2-4	перекладины стационарные или навесные, стулья и гимнастические маты по числу мест тестирования + не менее 2	спортзал

	перекладине (раз)		разминочных оборудованных мест, магnezия, наждачная бумага, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол, стулья для судей, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	2-4	перекладины навесные, секции шведской стенки, стулья и гимнастические маты по числу мест тестирования + не менее 2 разминочных оборудованных мест, магnezия, наждачная бумага, гимнастическая скамья для участниц, нагрудные номера, стол, стулья для судей, рулетка 3м, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	спортзал
3	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула	2-3	«контактные платформы» и гимнастические коврики по числу мест тестирования, 1 разминочное оборудованное место, магnezия, нагрудные номера, гимнастическая скамья для участниц, стол, стулья для судей, транспортер, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	2-3	2 гимнастических скамьи (соревновательная и разминочная), к которым прикреплены измерительные линейки, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол, стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента	
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	2-3	по 2 гимнастических мата по числу мест тестирования, 2 разминочных оборудованных места, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	спортзал
6	Рывок гири 16 кг (раз)	2	2 помоста 2x2м, 1 разминочный оборудованный помост, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, секундомер, «листы счета», протоколы, авторучки, разметочная лента	спортзал
7	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)	2	2 -гимнастических обруча для тестирования и 2 гимнастических обруча для разминки, кронштейны для крепления обручей, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, рулетка 10м, протоколы, авторучки, разметочная лента, не менее 20 мячей	спортзал
8	Челночный бег 3 x 10м	2	ровная нескользкая площадка (18x5м), мел, рулетка 10м, судейский свисток, гимнастическая скамья для участников,	спортзал

			нагрудные номера, стол и стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента	
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2	рулетка 5 м, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента, грабли и лопата для разравнивания ямы с песком	стадион
10	Прыжок в длину с разбега (см)	2	рулетка 10 м, гимнастическая скамья для участников, нагрудные номера, стол и стулья для судей, протоколы, авторучки, разметочная лента, грабли и лопата для разравнивания ямы с песком	
11	Метание мяча (150г), спортивных снарядов (500г и / или 700г)	2	2 рулетки 50 м, 2 гимнастических скамьи для участников, наличие не менее 12 мячей, по 9 спортивных снарядов по 500 г и по 700 г, нагрудные номера, 2 стола и стулья для судей, протоколы, авторучки, «домики» для показа метража от 20 до 50м на каждом из 2-х «коридоров», разметочная лента	
12	Бег на 30м, 60м, 100м	3-4	рулетка 50 м, стартовые колодки (4 пары соревновательные и 1 разминочная), 2 гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегатфон, стол и стулья для судей, «финишки», секундомеры по числу дорожек (плюс 2 запасных), протоколы, авторучки, мел или краска для разметки беговых дорожек, тумбы «Старт, Финиш», финишная лента	стадион
13	Бег на 1000м, 1500м, 2000м, 3000м	10-20	рулетка 50 м, 2 гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегатфон, стол и стулья для судей, секундомеры (2 шт. с памятью и 2 запасных), «финишки», протоколы, авторучки, мел для разметки дистанции, тумбы «Старт, Финиш», финишная лента и разметочная лента	стадион
14	Смешанное передвижение на 1км, 2км, 3км, 4км	15-20	рулетка 50м, 2 гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, судейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радиомегатфон, стол и стулья для судей, секундомеры (2 шт. с памятью и 2 запасных), «финишки», протоколы, авторучки, мел для разметки дистанции, тумбы «Старт, Финиш», финишная лента и разметочная лента	стадион
15	Скандинавская ходьба на 2 км,	15-20	рулетка 50м, 2 гимнастических скамьи для участников, нагрудные номера, су-	стадион



	3км, 4км		дейский свисток, судейские флажки для отмашки (2 белых и 2 красных), радио-мегафон, стол и стулья для судей, секундомеры (2 шт. с памятью и 2 запасных), «финишки», протоколы, авторучки, мел для разметки дистанции. тумбы «Старт, Финиш», финишная лента и разметочная лента	
16	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 1км, 2км, 3км, 4км, 5км	100-200 (последовательно непрерывно)	рулетка 50 м или 100 м, термометры (воздуха и снега), снегоход для подготовки трасс, бензин для снегохода, теплые раздевалки, прокат лыжного инвентаря (на 150 – 200 пар одновременно), места подготовки лыж (столы и станки), нагрудные номера, радиомегафон, мобильная связь с контролерами, столы и стулья для судей, авиационные часы или секундомеры с памятью (4 шт. и 2 запасных), «финишки», протоколы, листы контролеров, авторучки, карандаши, транспаранты «Старт, Финиш», отметки километража, разметочная лента и флажки	лыжная база
17	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км, 1,5км, 2км, 3км	100-200 (последовательно непрерывно)	рулетка 50 м или 100 м, теплые раздевалки, нагрудные номера, радиомегафон, мобильная связь с контролерами, столы и стулья для судей, авиационные часы или секундомеры с памятью (4 шт и 2 запасных), «финишки», протоколы, листы контролеров, авторучки, карандаши, транспаранты «Старт, Финиш», отметки километража, разметочная лента и флажки.	лыжная база
18	Кросс по пересеченной местности на 2км, 3км, 5км	100-250 (последовательно непрерывно)	рулетка 50 м или 100 м, термометр (воздуха), теплые раздевалки, нагрудные номера, радиомегафон, мобильная связь с контролерами, столы и стулья для судей, авиационные часы или секундомеры с памятью (4 шт и 2 запасных), «финишки», протоколы, листы контролеров, авторучки, карандаши, транспаранты «Старт, Финиш», отметки километража, разметочная лента и флажки.	трассы
19	Плавание 10м, 15м, 25м, 50м	4-6	бассейн или открытый оборудованный для плавания водоем, рулетка (10-50 м), секундомеры с памятью по числу дорожек и 2 запасных, «финишки», протоколы, авторучки, свисток	бассейн
20	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о	4-10	тир или оборудованное помещение на 6-10 щитов, мишенные установки, осветительные приборы, рулетка 10 м, пневматические винтовки по числу щитов плюс 3 запасных, мишени №8 по 2 штуки и пульки по 8 штук на тестируемого,	тир

	стол или стойку, 10м (мишень №8)		шаблоны для определения достоинства пробойн (3шт), зрительные трубы не менее 2 шт., секундомеры 2 шт, протоколы, авторучки, клей, бумага	
21	Туристский поход с проверкой туристских навыков	10-20 групп по 10 чел.	рюкзаки, туристские ботинки, штормовые костюмы по числу тестируемых, палатки, костровое оборудование, карты и компасы в 2 комплекте по числу групп, аптечки, мобильная связь, протоколы, авторучки, бумага, разметочная лента, флажки, мегафон, обвязки и веревки 50 м (по 8 на 2 группы)	трассы
22	Требования к оценке уровня знаний и умений по ФК	15-20 чел. в смене	компьютерный класс, протоколы, авторучки, бумага	компьютер

2016 году выделение бюджетам субъектов Российской Федерации субсидий из федерального бюджета на проведение мероприятий по софинансированию в рамках комплекса ГТО будет продолжено, что позволит дооборудовать Центры тестирования недостающими комплектами снаряжения и соответствующим реквизитом.

Проведение испытаний (тестов), входящих в комплекс ГТО, в Центрах тестирования должно осуществляться в соответствии с Методическими рекомендациями, одобренными на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации комплекса ГТО и Порядком организации и проведения тестирования населения.

При изучении указанных выше документов особое значение имеют вопросы организации судейства в Центре тестирования для правильной и квалифицированной оценки выполнения гражданами испытаний и требований комплекса ГТО.

Предъявляемые в действующем Положении о спортивных судьях требования к квалификации судей должны также предъявляться к кад-

рам, задействованным в организации работы по оценке выполнения испытаний и требований комплекса ГТО.

Ниже приведена рекомендуемая модель организации судейства и привлечения спортивных судей в разрезе по каждому из видов испытаний:

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Количество участников, тестируемых одновременно одной бригадой	Должности судей и вспомогательного персонала	Всего судей Всего волонтеров
		Всего спортивных участников судей за день работы одной бригады судей		
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	$\frac{2-4}{200}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судьи на снаряде (2-4) - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	5-7 судей 1 волонтер
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	$\frac{2-4}{200}$	- старший спортивный судья по виду - судьи на снаряде (2-4) - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	5-7 судей 1 волонтер
3	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула	$\frac{2-3}{200}$	- старший спортивный судья по виду - судьи на снаряде (2-3) - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	5-6 судей 1 волонтер
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье	$\frac{2-3}{300-350}$	- старший спортивный судья по виду - судья на снаряде (1) - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	4 судьи 1 волонтер

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине	$\frac{2-3}{200}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судьи по стилю и счетчики на снаряде - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	5-6 судей 1 волонтер
6	Рывок гири 16 кг (раз)	$\frac{2}{150}$	- старший спортивный судья по виду - судья на втором снаряде - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	4 судьи 1 волонтер
7	мяча в цель (дистанция 6 м)	$\frac{2}{250-300}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	3 судьи 1 волонтер
8	Челночный бег 3 x 10м	$\frac{2}{300}$	- старший спортивный судья по виду - судья - хронометрист - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках - волонтер	4 судьи 1 волонтер
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	$\frac{2}{300}$	- старший спортивный судья по виду - судья - измеритель - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер - волонтер по выравниванию ямы для приземления	4 судьи 2 волонтера
10	Прыжок в длину с разбега (см)	$\frac{2}{250}$	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья - измеритель - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер - волонтер по выравниванию ямы для приземления	4 судьи 2 волонтера
11	Метание мяча (150г), спортивных снарядов (500г и / или 700г)	$\frac{2}{150-200}$	- старший спортивный судья по виду - 2 судьи - измерителя - секретарь - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер	5 судей 1 волонтер
12	Бег на 30м, 60м, 100м	$\frac{3-4}{300-400}$	- старший спортивный судья по виду - 2 судьи - хронометриста - судья - секретарь - судья - стартер - судья при участниках - помощник судьи при участниках – волонтер	6 судей 1 волонтер

13	Бег на 1000м, 1500м, 2000м, 3000м	<u>10-20</u> 250	- старший спортивный судья по виду - 2 судьи - хронометриста - секретарь судьи на финише - секретарь бригады - судья на дистанции - судья при участниках - помощник судьи на дистанции – волонтер - помощник судьи при участниках – волонтер	7 судей 2 волонтера
14	Смешанное передвижение на 1км, 2км, 3км, 4км	<u>15-20</u> 200- 250	- старший спортивный судья по виду - 1 судья - хронометрист - секретарь бригады - судья на дистанции - судья при участниках - помощник судьи на дистанции – волонтер - помощник судьи при участниках – волонтер	5 судей 2 волонтера
15	Скандинавская ходьба на 2 км, 3км, 4км	<u>15-20</u> 150-200	- старший спортивный судья по виду - 1 судья - хронометрист - секретарь бригады - судья на дистанции - судья при участниках - помощник судьи на дистанции – волонтер - помощник судьи при участниках – волонтер	5 судей 2 волонтера
16	Бег на лыжах и передвижение на лыжах 1км, 2км, 3км, 4км, 5км	<u>100-200</u> последовательно непрерывно	- старший спортивный судья по виду испытаний - 2 судьи – хронометриста - судья на старте - секретарь судьи на финише - секретарь судьи на старте - секретарь бригады - судьи – контролеры на дистанции (2-3) - судья при участниках -помощники судей – контролеров – волонтеры (2-3) -помощник судьи при участниках – волонтеры	10-11 судей 3-4 волонтера
17	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км, 1,5км, 2км, 3км	<u>100-200</u> последовательно непрерывно	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья – хронометрист - судья на старте - секретарь судьи на финише - секретарь бригады - судьи – контролеры на дистанции (1-2) - судья при участниках -помощники судей – контролеров – волонтеры (1-2) -помощник судьи при участниках – волонтеры	7-8 судей 2-3 волонтера
18	Кросс по пересеченной местности на 2км, 3км, 5км	<u>100-250</u> последовательно	- старший спортивный судья по виду испытаний - судья – хронометрист	7-8 судей 2-3

		непрерывно	<ul style="list-style-type: none"> <li>- судья на старте</li> <li>- секретарь судьи на финише</li> <li>- секретарь бригады</li> <li>- судьи – контролеры на дистанции (1-2)</li> <li>- судья при участниках</li> <li>-помощники судей – контролеров – волонтеры (1-2)</li> <li>-помощник судьи при участниках – волонтеры</li> </ul>	волонтера
19	Плавание 10м, 15м, 25м, 50м	4-6 300-400	<ul style="list-style-type: none"> <li>- старший спортивный судья по виду испытаний</li> <li>- 2 судьи – хронометриста</li> <li>- секретарь</li> <li>- судья - стартер</li> <li>- судья при участниках</li> <li>- судья на повороте - волонтер</li> <li>- помощник судьи при участниках – волонтер</li> </ul>	6 судей 2 волонтера
20	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5м, 10м (мишень №8)	4-10 150	<ul style="list-style-type: none"> <li>- старший спортивный судья по виду испытаний</li> <li>- судья комиссии определения результатов (КОР)</li> <li>- судья линии мишеней</li> <li>- судья - секретарь</li> <li>- судья при участниках</li> <li>- помощник судьи при участниках – волонтер</li> </ul>	5 судей 1 волонтер
21	Туристский поход на 5км, 10км, 15км с проверкой туристских навыков	10-20 групп по 10 чел. 100-200	<ul style="list-style-type: none"> <li>- старший спортивный судья по виду испытаний</li> <li>- судья – секретарь</li> <li>- судьи по видам проверки туристских навыков на полигоне (8)</li> <li>- помощники судей по видам проверки туристских навыков на полигоне – волонтеры (8)</li> <li>- судья – радиоинформатор на полигоне</li> <li>- судьи при группах участников (10-20)</li> <li>- помощники судьи при группах участников – волонтеры (10-20)</li> </ul>	21– 31 судья 20-30 волонтеров

## 7.2. ПОЛОЖЕНИЕ

о Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта для I-XI ступени населения в \_\_\_\_\_ муниципальном образовании Ставропольского края

### I. Общие положения

1.1. Положение о Муниципальном Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее соответственно - Положение, Центр тестирования) разработано в соответствии с пунктом 26 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540.

1.2. Положение устанавливает порядок организации и деятельности Центра тестирования, который осуществляет тестирование общего уровня физической подготовленности I-V1 ступени населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

## **II. Цели и задачи Центра тестирования**

2.1. Основной целью деятельности Центра тестирования является осуществление оценки выполнения населением государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО (далее - государственные требования), утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575.

2.2. Задачами Центра тестирования являются:

2.2.1. создание условий по оказанию консультационной и методической помощи населению в подготовке к выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

2.2.2. организация и проведение тестирования населения по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

2.3. Основными видами деятельности Центра тестирования являются:

2.3.1. проведение пропаганды и информационной работы, направленной на формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, популяризации участия в мероприятиях по выполнению испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО;

2.3.2. создание условий и оказание консультационной и методической помощи населению, спортивным, общественным и иным организациям в подготовке к выполнению государственных требований;

2.3.3. осуществление тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности и оценке уровня знаний и умений граждан согласно Порядку организации и проведения тестирования населения в рамках комплекса ГТО, утвержденного приказом Минспорта России от 29 августа 2014 г. № 739 (далее - Порядок организации и проведения тестирования);

2.3.4. ведение учета результатов тестирования участников показанных в местах тестирования, формирование протоколов выполнения нормативов комплекса ГТО, обеспечение передачи данных протоколов для обобщения в соответствии с требованиями Порядка организации и проведения тестирования;

2.3.5. внесение данных участников тестирования, результатов тестирования и данных сводного протокола в автоматизированную ин-



формационную систему комплекса ГТО;

2.3.6. участие в организации мероприятий комплекса ГТО, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарные планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований;

2.3.7. взаимодействие с органами государственной власти, органами местного самоуправления, общественными и иными организациями в вопросах внедрения комплекса ГТО, проведения мероприятий комплекса ГТО;

2.3.8. участие в организации повышения квалификации специалистов в области физической культуры и спорта по комплексу ГТО, при наличии лицензии на осуществление образовательной деятельности;

2.3.9. обеспечение судейства мероприятий по тестированию обучающихся.

2.4. Для организации тестирования в \_\_\_\_\_ муниципальном образовании Ставропольского края организуется выездная комиссия Центра тестирования.

2.5. Тестирование организуется только в местах, соответствующих установленным требованиям к спортивным объектам, в том числе по безопасности эксплуатации.

### **III. Взаимодействие сторон**

#### ***3.1. Центр тестирования имеет право:***

3.1.1. допускать участников тестирования и отказывать участникам в допуске к выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО

в соответствии с Порядком организации и проведения тестирования и законодательства Российской Федерации;

3.1.2. запрашивать у участников тестирования, органов местного самоуправления, органов государственной власти и получать необходимую для его деятельности информацию, не противоречащую законодательству;

3.1.3. вносить предложения по совершенствованию структуры и содержания государственных требований комплекса ГТО;

3.1.4. привлекать волонтеров для организации процесса тестирования граждан.

### ***3.2. Центр тестирования обязан:***

3.2.1. соблюдать требования Порядка организации и проведения тестирования, иных нормативно-правовых актов, регламентирующих проведение спортивных и физкультурных мероприятий;

3.2.2. обеспечивать условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования и других мероприятий в рамках комплекса ГТО.

## **IV. Материально-техническое обеспечение**

4.1. Материально-техническое обеспечение Центров тестирования осуществляется за счет средств учредителя, собственных и иных средств, привлеченных в рамках законодательства Российской Федерации.

4.2. Центр осуществляет материально-техническое обеспечение участников тестирования, обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем, необходимым для прохождения тестирования.

В методическом пособии предлагаются рекомендации по созданию и организации работы таких Центров тестирования с учетом уже накопленного опыта субъектов Российской Федерации.

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГЕОРГИЕВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

07 июля 2015 г.

г. Георгиевск

№ 781

О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в общеобразовательных организациях и муниципальных образованиях Георгиевского района Ставропольского края

В соответствии с пунктом 7 План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Георгиевском муниципальном районе Ставропольского края, утвержденного постановлением администрации Георгиевского муниципального района Ставропольского края от 24.03.2015 № 407, администрация Георгиевского муниципального района

**ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Организовать в течение 2015, 2016 годов работу по поэтапному внедрению в общеобразовательных организациях и муниципальных образованиях Георгиевского района Ставропольского края Всероссийско-

го физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - Комплекс ГТО).

2. Утвердить список образовательных организаций и муниципальных образований Георгиевского района Ставропольского края, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО, согласно приложению 1.

3. Утвердить план-график проведения организационно-экспериментальной апробации внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО в образовательных организациях и муниципальных образованиях Георгиевского района Ставропольского края на 2015 год до 25 июля 2015 года.

4. Назначить ответственных за организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО в образовательных организациях и муниципальных образованиях Георгиевского района Ставропольского края, согласно приложению 2.

5. Центру тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в Георгиевском муниципальном районе Ставропольского края:

5.1. В срок до 31 августа 2015 года провести установочное совещание для образовательных организаций и муниципальных образований Георгиевского района Ставропольского края, осуществляющих ор-

ганизационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

5.2. Обеспечить всестороннюю поддержку образовательных организаций и муниципальных образований Георгиевского района Ставропольского края, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО (по согласованию).

6. Главному врачу государственного бюджетного учреждения здравоохранения Ставропольского края «Незлобненская районная больница» Мигунову С.И. проработать вопрос медицинского обеспечения проведения тестовых мероприятий комплекса ГТО в образовательных организациях и муниципальных образованиях Георгиевского района Ставропольского края, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения комплекса ГТО.

7. Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации Георгиевского муниципального района Стрельникова Г.В.

8. Настоящее постановление вступает в силу со дня его принятия и подлежит размещению на официальном сайте Георгиевского муниципального района в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Глава администрации

Георгиевского муниципального района

Ставропольского края

А.В. Бобров

*Приложение 1*  
к постановлению администрации  
Георгиевского муниципального  
района Ставропольского края  
от 07 июля 2015 г. № 781

## **СПИСОК**

образовательных организаций и муниципальных образований  
Георгиевского муниципального района Ставропольского края,  
Осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию  
внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» ГТО

1. Муниципальное образование Незлобненского сельсовета.
2. Муниципальное образование села Обильного.
3. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 12 ст. Незлобной».
4. Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 13 ст. Незлобной».

5. Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 21 имени И.С. Давыдова с. Обильного».

6. Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 22 с. Обильного».

### *Приложение 2*

к постановлению администрации  
Георгиевского муниципального  
района Ставропольского края  
от 07 июля 2015 г. № 781

## **СПИСОК**

ответственных лиц за организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО в образовательных организациях и муниципальных образованиях Георгиевского района Ставропольского края

№ п/п	Наименование образовательных организаций и муниципальных образований Георгиевского района Ставропольского края	Ответственное лицо за организационно-экспериментальную апробацию ГТО
1.	Муниципальное образование Незлобненского сельсовета	Павлов Алексей Валерьевич, глава администрации муниципального образования Незлобненского сельсовета Георгиевского района Ставропольского края (по согласованию)
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная	Акашева Татьяна Николаевна, директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

	школа № 12 ст. Незлобной»	«Средняя общеобразовательная школа № 12 ст. Незлобной» (по согласованию)
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 13 ст. Незлобной»	Тимошенко Марина Викторовна, директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 13 ст. Незлобной» (по согласованию)
4.	Муниципальное образование села Обильного	Пак Галина Валентиновна, исполняющий обязанности главы администрации села Обильного Георгиевского района Ставропольского края (по согласованию)
5.	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 21 имени И.С. Давыдова с. Обильного»	Шевченко Светлана Васильевна, директор муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 21 имени И.С. Давыдова с. Обильного» (по согласованию)
6.	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 22 с. Обильного»	Милюхин Юрий Алексеевич, директор муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 22 с. Обильного» (по согласованию)

**ПОСТАНОВЛЕНИЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГЕОРГИЕВСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

07 июля.2015г.

г. Георгиевск

№ 784

О создании Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта в Георгиевском муниципальном районе Ставропольского края



В целях реализации Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО)», руководствуясь Приказом Министерства спорта РФ от 1 декабря 2014 г. № 954/1 «Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них» администрация Георгиевского муниципального района

#### ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Создать на базе муниципального казенного учреждения «Центр по обслуживанию муниципальных образовательных учреждений и отдела образования администрации Георгиевского муниципального района» Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района Ставропольского края (далее – Центр тестирования).

2. Утвердить Положение о Центре тестирования согласно приложению 1.

3. Утвердить состав Центра тестирования согласно приложению 2.

4. Утвердить адресный перечень мест тестирования согласно приложению 3.

5. Главному специалисту администрации Георгиевского района Ставропольского края Брагину С.Ю.:

5.1. Обеспечить взаимодействие между администрациями муниципальных образований Георгиевского района Ставропольского края, образовательными и другими организациями, общественными объединениями при рассмотрении вопросов, связанных с внедрением комплекса ГТО на территории Георгиевского муниципального района Ставропольского края.

5.2. Обеспечить проведение организационных мероприятий по созданию Центра тестирования в срок до 10 июля 2015 года.

6. Контроль за выполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы администрации Георгиевского муниципального района Стрельникова Г.В.

7. Настоящее постановление вступает в силу со дня его принятия и подлежит размещению на официальном сайте Георгиевского муниципального района в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Глава администрации  
Георгиевского муниципального района  
Ставропольского края

А.В. Бобров

Проект внесен заместителем  
главы администрации

Г.В. Стрельниковым

Проект визируют:  
управляющий делами администрации

О.А. Бондарева

консультант-юрисконсульт  
администрации

И.Ю. Бухаева

Проект подготовлен  
Главным специалистом администрации

С.Ю. Брагиным

*Приложение 1*  
к постановлению администрации  
Георгиевского муниципального  
района Ставропольского края  
от 07 июля 2015г. № 784

## **Положение**

о Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района Ставропольского края

### **I. Общие положения**

1. Положение о Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района Ставропольского края (далее - Положение) разработано в соответствии с пунктом 26 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540, Приказом министерства спорта Российской Федерации от 1 декабря 2014 г. № 954/1 «Об утверждении Порядка создания

Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них».

2. Положение устанавливает порядок организации и деятельности Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района Ставропольского края (далее - Центр тестирования), осуществляющих тестирование общего уровня физической подготовленности граждан Георгиевского муниципального района Ставропольского края (далее - граждане) на основании результатов выполнения видов испытаний (тестов), нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

3. Официальное наименование Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района Ставропольского края:

полное наименование:

Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района Ставропольского края:

сокращенное – Центр тестирования Георгиевского района.

4. Место нахождения: юридический (фактический) адрес Центра тестирования:

357820, Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Минераловодская, 10/8.

5. Центр тестирования имеет простую круглую печать и штамп со своим официальным наименованием.

## **II. Цели и задачи Центра тестирования**

Основной целью деятельности Центра тестирования является осуществление оценки выполнения гражданами государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении

нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575.

7. Задачи Центра тестирования:

7.1. Создание условий по оказанию консультационной и методической помощи гражданам в подготовке к выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

7.2. Организация и проведение тестирования граждан по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

8. Основные виды деятельности Центра тестирования:

8.1. Проведение пропаганды и информационной работы, направленной на формирование у граждан осознанных потребностей в систе-

матических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, популяризации участия в мероприятиях по выполнению испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО;

8.2. Создание условий и оказание консультационной и методической помощи гражданам, физкультурно-спортивным, общественным и иным организациям в подготовке к выполнению государственных требований;

8.3. Осуществление тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности и оценке уровня знаний и умений граждан согласно Порядку организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденному приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 г. № 739;

8.4. Ведение учета результатов тестирования участников, формирование протоколов выполнения нормативов комплекса ГТО, обеспечение передачи их данных для обобщения в соответствии с требованиями Порядка организации и проведения тестирования;

8.5. Внесение данных участников тестирования, результатов тестирования и данных сводного протокола в автоматизированную информационную систему комплекса ГТО;

8.6. Участие в организации мероприятий комплекса ГТО, включенных в календарный план физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий Георгиевского муниципального района (в рамках реализации муниципальной программы Георгиевского муниципального района Ставропольского края в области развитие физической

культуры и спорта), календарные планы физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий отдела образования администрации и муниципальных образований Георгиевского района Ставропольского края;

8.7. Взаимодействие с органами государственной власти, органами местного самоуправления, физкультурно-спортивными, общественными и иными организациями в вопросах внедрения комплекса ГТО, проведения мероприятий комплекса ГТО;

8.8. Обеспечение судейства мероприятий по тестированию граждан.

9. Для организации тестирования в отдаленных, труднодоступных и малонаселенных местах может организовываться выездная комиссия Центра тестирования.

10. Тестирование организуется только в местах, соответствующих установленным требованиям к спортивным объектам, в том числе по безопасности эксплуатации.

### **III. Состав Центра тестирования**

11. Центр тестирования состоит из руководителя центра тестирования, главного секретаря центра тестирования, помощника главного секретаря центра тестирования и членов центра тестирования (главной судейской коллегии центра тестирования) из числа:

- работников аппарата администрации Георгиевского муниципального района Ставропольского края (по согласованию);

- работников муниципального казенного учреждения «Центр по обслуживанию муниципальных образовательных учреждений и отдела

образования администрации Георгиевского муниципального района» (по согласованию);

- учителей физической культуры общеобразовательных организаций Георгиевского муниципального района Ставропольского края (по согласованию);

- тренеров-преподавателей муниципального автономного учреждения дополнительного образования «ДЮСШ Георгиевского муниципального района» (по согласованию);

- работников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования Георгиевского муниципального района» (по согласованию);

## 12. Руководитель центра тестирования:

- осуществляет общее руководство деятельностью Центра тестирования;

- утверждает график проведения тестирования;

- определяет порядок последовательности организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), руководствуясь приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- дает поручения работникам Центра тестирования;

- подписывает от имени Центра тестирования все документы, связанные с его деятельностью;



- подписывает сводный протокол выполнения государственных требований Георгиевского муниципального района.

### 13. Главный секретарь Центра тестирования:

- осуществляет методическую помощь гражданам желающим пройти тестирование (далее - участник), по правилам оформления заявки на прохождение тестирования (далее - заявка) лично, по почте, либо по электронной почте;

- осуществляет прием заявок (индивидуальные или коллективные) на прохождение тестирования лично, по почте, либо по электронной почте;

- формирует единый список участников;

- составляет график проведения тестирования, который размещает на сайте [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) федерального органа исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта, на официальном сайте Георгиевского муниципального района Ставропольского края [www.gmr-sk.ru](http://www.gmr-sk.ru), в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сайты) каждую четвертую неделю месяца;

- размещает на сайтах за 14 дней до дня проведения тестирования адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов) соответствующих месту проведения тестирования;

- в целях сбора и учета данных участников, прошедших тестирование, выполнивших нормативы, установленные государственными требованиями и претендующих на награждение соответствующими знаками отличия комплекса ГТО, обобщает данные сводных протоколов выполнения государственных требований муниципальных образований Георгиевского района (полученных от Главного судьи-секретаря

Центра тестирования) в сводный протокол Георгиевского муниципального района и направляет его в организацию осуществляющую анализ, обобщение и формирование сводного протокола субъекта Российской Федерации (Ставропольского края);

- подписывает сводный протокол выполнения государственных требований Георгиевского муниципального района.

14. Помощник главного секретаря Центра тестирования выполняют функции главного секретаря центра тестирования в случае его отсутствия, а также по его поручению.

15. Главный судья Центра тестирования:

- осуществляет общее руководство в день проведения тестирования по порядку последовательности организации и проведения тестирования населения и работе членов (Главной судейской коллегией) Центра тестирования;

- в день проведения тестирования допускает участников к прохождению тестирования при наличии документа удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации, для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении, либо их копий, а также медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования) в установленном порядке;

- подписывает сводные протоколы выполнения государственных требований муниципального образования Георгиевского района и Георгиевского муниципального района.

16. Помощник главного судьи Центра тестирования выполняют функции главного судьи центра тестирования в случае его отсутствия, а также по его поручению.

17. Главный судья-секретарь Центра тестирования:

- после допуска участника к прохождению тестирования регистрирует участника, присваивает ему номер и выдает заверенную центром тестирования учетную карточку для учета выполнения государственных требований;

- в целях сбора и учета данных участников, прошедших тестирование, выполнивших нормативы, установленные государственными требованиями и претендующих на награждение соответствующими знаками отличия комплекса, обобщает данные протоколов выполнения государственных требований в сводный протокол муниципального образования Георгиевского района, и направляет его главному секретарю Центра тестирования;

- подписывает сводный протокол выполнения государственных требований муниципального образования Георгиевского района.

18. Помощник Главного судьи-секретаря Центра тестирования выполняют функции главного судьи-секретаря центра тестирования в случае его отсутствия, а также по его поручению.

19. Старший спортивный судья Центра тестирования:

- осуществляет общее руководство в день проведения тестирования по порядку последовательности организации и проведения тестирования населения по закрепленным за ним видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков и закрепленных за ним работе

судейских бригад (спортивных судий и спортивных судий-секретарей) Центра тестирования;

- подписывает протокол выполнения государственных требований по закрепленным за ним видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

#### 20. Спортивный судья Центра тестирования:

- в день проведения тестирования непосредственно осуществляет тестирование (принимает нормы ГТО) участников, допущенных Главным судьей Центра тестирования, по закрепленным за ним видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

- выполняет поручения старшего спортивного судьи Центра тестирования;

- подписывает протокол выполнения государственных требований по закрепленным за ним видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

#### 21. Спортивный судья-секретарь Центра тестирования:

- заносит результаты тестирования каждого участника в протокол выполнения государственных требований (копия которого размещается на сайте для ознакомления участников), который передает главному судье-секретарю Центра тестирования для обобщения данных в сводный протокол выполнения государственных требований;

- подписывает протокол выполнения государственных требований по закрепленным за ним видам испытаний (тестов), позволяющих

определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

- после внесения результатов тестирования участника в протокол выполнения государственных требований, результаты тестирования участника заносит в учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

22. Состав Центра тестирования утверждается постановлением администрации Георгиевского муниципального района Ставропольского края.

#### **IV. Взаимодействие сторон**

23. Центр тестирования имеет право:

23.1. Допускать участников тестирования и отказывать участникам тестирования в допуске к выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО в соответствии с Порядком организации и проведения тестирования и законодательством Российской Федерации;

23.2. Запрашивать у участников тестирования, органов местного самоуправления, органов государственной власти и получать необходимую для его деятельности информацию;

23.3. Вносить исполнительному органу государственной власти Ставропольского края в области физической культуры и спорта предложения по совершенствованию структуры и содержания государственных требований комплекса ГТО;

23.4. Привлекать волонтеров для организации процесса тестирования граждан.

24. Центр тестирования обязан:

24.1. Соблюдать требования Порядка организации и проведения тестирования, нормативных правовых актов, регламентирующих проведение спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий;

24.2. Обеспечивать условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования и других мероприятий в рамках комплекса ГТО.

## **V. Материально-техническое обеспечение**

25. Материально-техническое обеспечение Центра тестирования осуществляется за счет средств бюджета Георгиевского муниципального района Ставропольского края и за счет иных средств, привлеченных в рамках действующего законодательства.

26. Центр тестирования осуществляет материально-техническое обеспечение участников тестирования, обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем, необходимыми для прохождения тестирования.

### *Приложение 2*

к постановлению администрации  
Георгиевского муниципального  
района Ставропольского края  
от 07 июля 2015г. № 784

## **СОСТАВ**

Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района Ставропольского края  
(далее – Центр тестирования)

Брагин  
Сергей Юрьевич

главный специалист администрации Георгиевского муниципального района Ставропольского края, руководитель Центра тестирования (по согласованию)

Медведева  
Валентина Анатольевна методист муниципального казенного учреждения «Центр по обслуживанию муниципальных образовательных учреждений и отдела образования администрации Георгиевского муниципального района», главный секретарь Центра тестирования (по согласованию)

Утешева  
Ирина Викторовна методист муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования Георгиевского муниципального района», помощник главного секретаря Центра тестирования (по согласованию)

**Члены центра тестирования  
(Главная судейская коллегия Центра тестирования):**

Стрельченко  
Владимир Филиппович учитель физической культуры муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 19 пос. Нижнезольского», главный судья Центра тестирования (по согласованию)

Бессонов  
Сергей Николаевич учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 20 ст. Подгорной», помощник главного судьи Центра тестирования (по согласованию)

Кириакопуло  
Елена Юрьевна учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 ст. Георгиевской», главный судья-секретарь Центра тестирования (по согласованию)

Алексеева  
Наталья Михайловна учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23 с. Новозаведенного», помощник главного судьи-секретаря Центра тестирования (по согласованию)

**Судейская бригада Центра тестирования по определению уровня развития  
скоростных возможностей, выносливости и овладения прикладными  
навыками**

Самойлов  
Александр Васильевич тренер-преподаватель по легкой атлетике муниципального автономного учреждения дополнительного образования «ДЮСШ Георгиевского муниципального района», старший спортивный судья Центра

тестирования по определению уровня развития скоростных возможностей и выносливости (по согласованию)

Елфимов  
Александр Иванович

учитель физической культуры муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 22 с. Обильного», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития скоростных возможностей и выносливости (по согласованию)

Ходарев Александр  
Дмитриевич

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 17 имени И.Л. Козыря пос. Шаумянского», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития скоростных возможностей и выносливости (по согласованию)

Сушкова  
Марина Андреевна

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 17 имени И.Л. Козыря пос. Шаумянского», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня развития скоростных возможностей и выносливости (по согласованию)

### **Судейская бригада Центра тестирования по определению уровня развития силы, скоростно-силовых возможностей и координационных способностей**

Кукушкин  
Андрей Владимирович

тренер сборной Ставропольского края по пауэрлифтингу (тренер 1 категории, судья 1 категории), старший спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития силы, скоростно-силовых возможностей и координационных способностей (по согласованию)

Криницкий  
Валерий Михайлович

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 ст. Георгиевской», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)

Гришков  
Александр Викторович

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 13 ст. Не-



злойной», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)

Гришкова  
Наталья Александровна

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 13 ст. Незлойной», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)

Козлов  
Сергей Александрович

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 18 имени А.П. Ляпина ст. Урухской», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)

Близнец  
Татьяна Васильевна

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 28 пос. Балковского», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)

Семенкина  
Ольга Анатольевна

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №15 имени А.З. Потапова ст. Лысогорской», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)

Адамян  
Арам Рачикович

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 20 ст. Подгорной», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей и координационных способностей (по согласованию)

Слободин  
Любовь Михайловна

учитель физической культуры муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 21 имени И.С. Давыдова с. Обильного», спортивный судья Центра

тестирования по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей и координационных способностей (по согласованию)

Бессонов  
Аким Александрович

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 20 ст. Подгорной», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей и координационных способностей (по согласованию)

### **Судейская бригада Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками и развития гибкости**

Патрин  
Николай Викторович

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12 ст. Незлобной», старший спортивный судья Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками и развития гибкости (по согласованию)

Черепин  
Анатолий Михайлович

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24 имени И.И. Вехова ст. Александрийской», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками и развития гибкости (по согласованию)

Соколов  
Владимир Сергеевич

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 26 с. Краснокумского», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками и развития гибкости (по согласованию)

Петров  
Евгений Владимирович

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 26 с. Краснокумского», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками и развития гибкости (по согласованию)

Дубенцев  
Александр Николаевич

преподаватель-организатор ОБЖ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №15 имени А.З. Потапова ст. Лысогорской», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками (по согласованию)

Лисовол  
Евгений  
Александрович

учитель физической культуры муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 27 пос. Падинского», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками (по согласованию)

Ляпунов  
Антон Петрович

преподаватель-организатор ОБЖ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 ст. Георгиевской», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками (по согласованию)

### *Приложение 3*

к постановлению администрации  
Георгиевского муниципального  
района Ставропольского края  
от 07 июля 2015г. № 784

### **Адресный перечень мест тестирования**

Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района (далее – ГМР) Ставропольского края (далее – Центр тестирования)

	Наименование зон	Закрепленные за зонами тестирования норм ГТО	Перечень муниципальных образований ГМР
--	------------------	--	--

№	тестирования норм ГТО ГМР	ГМР места тестирования – образовательные органи- зации (полное название и адрес места нахождения)	(далее – МО) закреп- ленных за зонами те- стирования норм ГТО ГМР
Тестирование по определению уровня развития гибкости, выносливости, силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, координацион- ных способностей и овладения прикладными навыками (кроме плавания)			
1.	Северная зона тестирования	Муниципальное казённое общеобразовательное учре- ждение «Средняя общеоб- разовательная школа № 28 пос. Балковского» (по согласованию), Георгиевский район, пос. Балковский, ул. Новая, 18	МО Балковского сельсовета, МО Ульяновского сельсовета, МО Крутойярского сельсовета
2.	Центральная зона тестирования	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя об- щеобразовательная школа № 21 имени И.С. Давыдова с. Обильного» (по согласованию), Георгиевский район, с. Обильное, ул. Фрунзе, 2	МО с. Обильного, МО Александрийского сельсовета, МО ст. Подгорной, МО с. Новозаведенного
3.	Восточная зона тестирования	Муниципальное бюджет- ное общеобразовательное учреждение «Средняя об- щеобразовательная школа № 17 имени И.Л. Козыря пос. Шаумянского» (по согласованию), Георгиевский район, пос. Шаумянский, ул. Комсомольская,1	МО Шаумянского сель- совета, МО ст. Георгиевской, МО Урухского сельсове- та, МО с. Краснокумского
4.	Южная зона тестирования	Муниципальное бюджет- ное общеобразовательное учреждение «Средняя об- щеобразовательная школа № 13 ст. Незлобной»	МО Незлобненского сель- совета, МО ст. Лысогорской, МО пос. Нового

		(по согласованию), Георгиевский район, ст. Незлобная, ул. Школьная, 18	
Тестирование по определению уровня овладения прикладными навыками (плавание)			
5.	Все зоны тестирования	Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Георгиевский колледж» (по согласованию), г. Георгиевск, ул. Калинина, 152	Все муниципальные образования Георгиевского района

### **7.3. Три цикла работы Центра тестирования**

Ниже приведена экспериментальная схема бизнес-процессов, разработанная федеральным оператором по внедрению комплекса ГТО в Российской Федерации - АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» и одобренная решением Коллегии Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2014 г.

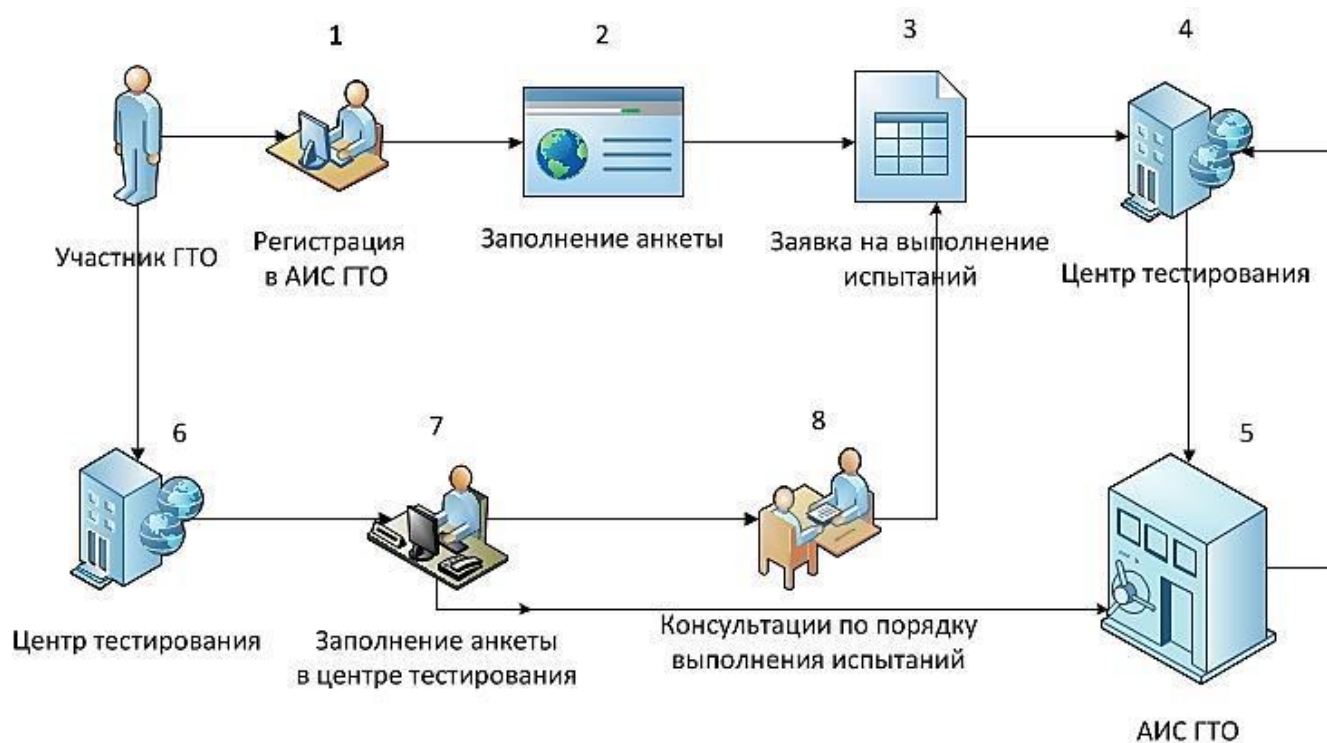
**Схема описывает три цикла работы Центра тестирования:**

1. процедура приема-подачи заявки для выполнения нормативов комплекса ГТО;

2. процедура приема нормативов комплекса ГТО в день официального их выполнения в местах тестирования, определенных Центром тестирования;

3. порядок оформления результатов и свода данных для последующей работы Центра тестирования совместно с органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта по оформлению заявок и выдаче знаков отличия комплекса ГТО и удостоверений к ним лицам, успешно выполнившим нормативы.

## **1 этап - порядок подачи заявки**



Заявка на выполнение нормативов комплекса ГТО подается гражданином на официальном Интернет-портале «Готов к труду и обороне», запуск которого ожидается в июне 2015 года.

Для размещения заявки, участник проходит регистрацию на Интернет-портале (**шаг 1**) путем заполнения специализированной анкеты (**шаг 2**) с установленным перечнем персональных данных.

Заполнение анкеты позволяет гражданину стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письмо на указанный адрес электронной почты. Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением гражданину уникального идентификационного номера, состоящего из 11 цифр:

- первые 2 цифры — зашифровывают календарный год начала участия в комплексе ГТО;
- вторые 2 цифры — общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации и выдачи учетной карточки;

- оставшиеся 7 цифр соответствуют порядковому номеру участника внутри текущего года и на соответствующей территории.

Следующий шаг – попадание в личный кабинет, где кроме автоматического ознакомления с нормативными показателями комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия внутри его возрастной ступени, гражданин выбирает удобный для себя Центр тестирования (**шаг 3**).

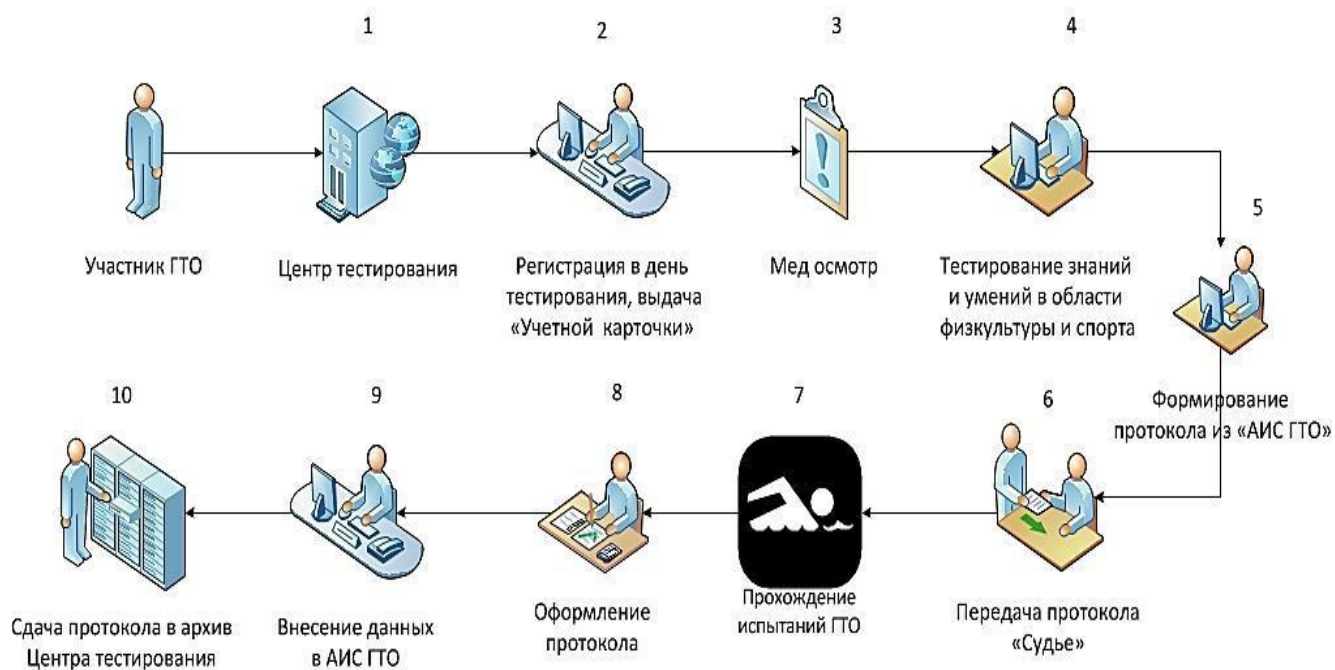
Выбор Центра тестирования позволяет участнику получить доступ в онлайн-календарь соответствующего Центра тестирования и зарезервировать дату и время явки для выполнения испытаний комплекса ГТО.

После выполнения гражданином 1-3 шагов, описанных в схеме, информация поступает в Центр тестирования для ее дальнейшей обработки (**шаг 4**), а также – вся информация аккумулируется в Автоматизированной базе данных комплекса ГТО (**шаг 5**).

При отсутствии технической возможности или недостаточном уровне компьютерной грамотности существует возможность подать заявку и стать участником комплекса ГТО путем явки в Центр тестирования, с помощью сотрудников Центра тестирования. Явка гражданина в Центр тестирования позволяет дополнительно проконсультировать его по актуальным вопросам и выдать учетную карточку выполнения государственных требований комплекса ГТО.

## **2 этап - день выполнения нормативов**





В соответствии с определенной датой и местом проведения испытаний граждан прибывает к месту тестирования (в Центр тестирования) в указанное время (**шаг 1**), и предъявляет сотруднику Центра тестирования, в соответствии с Порядком, паспорт гражданина Российской Федерации (учетную карточку, в случаях, когда она уже ему выдана) и медицинскую справку о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО с подписью и печатью врача, датой выдачи справки и формулировкой «годен» или «допущен» (**шаг 2**).

Указанный пакет документов предъявляется администратору Центра тестирования в зоне регистрации участников для выполнения следующих действий:

- идентификации участника, сверки паспортных данных и фотографии с электронной базой данных комплекса ГТО, доступ к которой получают все Центры тестирования;
- проверки наличия медицинского допуска до выполнения нормативов Комплекса ГТО;

- в случаях первичной явки – для оформления и выдачи участнику учетной карточки выполнения государственных требований комплекса ГТО с заполнением формуляра.

Допущенный к выполнению испытаний гражданин проходит также визуальный медицинский осмотр перед стартом (**шаг 3**) и в местах, оборудованных для этих целей, проходит тестирование уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта по вопросам, указанным во II части нормативов комплекса ГТО его возрастной ступени (**шаг 4**).

Следует отметить, что речь идет о, своего рода, экзамене на знание теории физической культуры и спорта, которую гражданин еще до выхода на стартовую линию, должен знать хорошо.

После завершения регистрации всех заявленных в определенный день граждан, явившихся для выполнения нормативов комплекса ГТО администратор Центра тестирования при помощи программного обеспечения Автоматизированной информационной системы комплекса ГТО (**шаг 5**) обеспечивает главного спортивного судью необходимым количеством протоколов по видам испытаний согласно утвержденной форме.

Протоколы передаются Главному спортивному судье для распределения их среди остальных судей по видам испытаний и проведения общего инструктажа судейской бригады комплекса ГТО (**шаг 6**).

**Шаг 7** на схеме предполагает непосредственное выполнение гражданами нормативов Комплекса по видам испытаний, а в отношении судейской коллегии — непосредственную работу по приемке и оценке, а также фиксации уровня физической подготовки граждан в соответствии с установленными нормативами комплекса ГТО.

Выполнение испытаний, включая разминку и разъяснение типовых ошибок, подробно описаны в Методических рекомендациях по выполнению видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

После завершения тестирования спортивные судьи оформляют протоколы по каждому из видов испытаний, подписывая их, и заверяют подлинность внесенных данных личной подписью Главного спортивного судьи (**шаг 8**).

**Шаг 9**, отраженный на схеме, иллюстрирует внесение данных с бумажных протоколов по видам испытаний в специально установленную форму автоматизированной информационной системы ГТО.

Хранение итоговых результатов выполнения испытаний комплекса ГТО каждым гражданином Центр тестирования осуществляет как на бумажном носителе, так и в электронном виде.

Автоматизированная информационная система комплекса ГТО позволяет участникам в течение нескольких минут после внесения данных увидеть свои результаты в личном кабинете, и проверить их правильность.

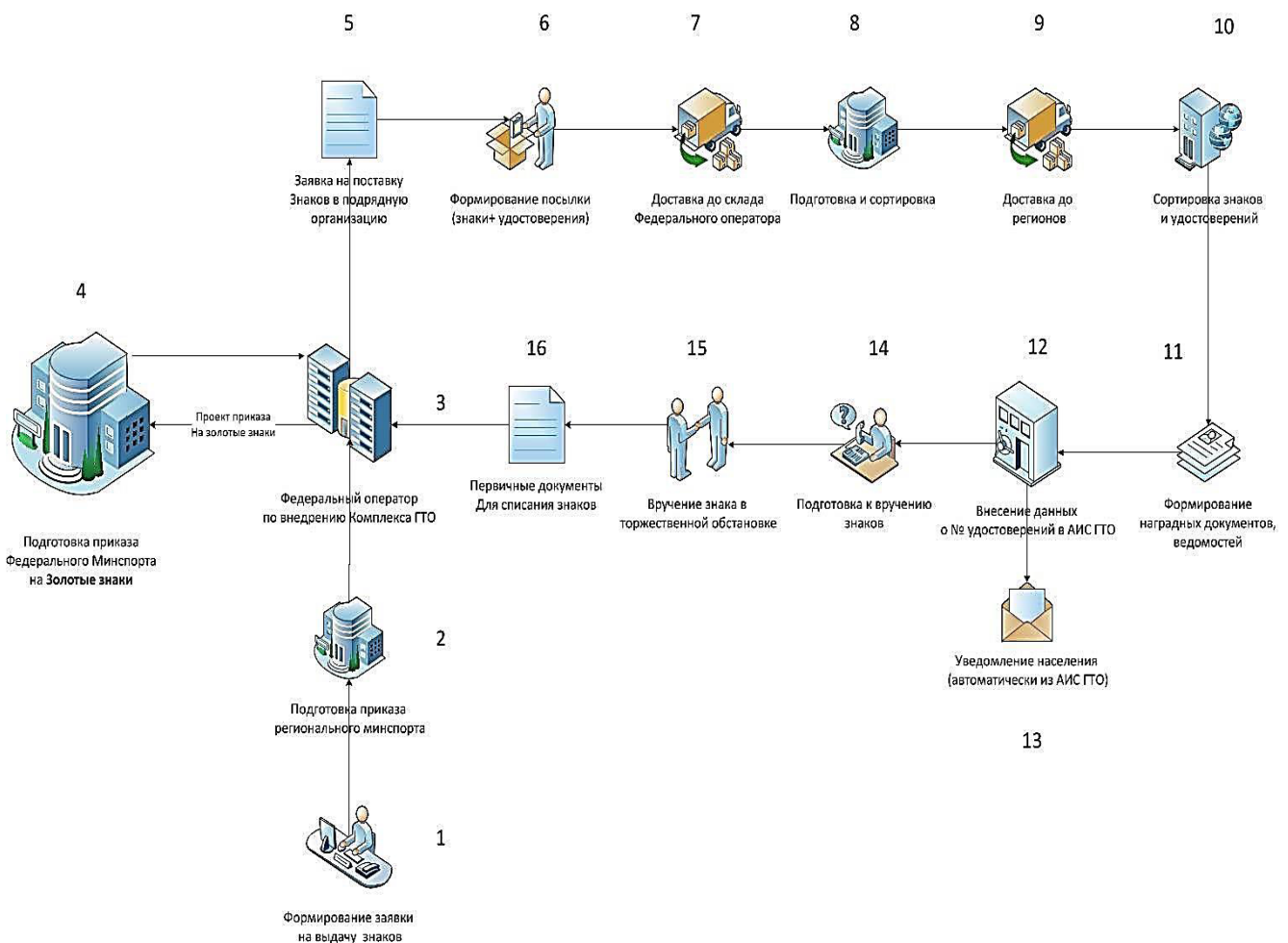
Таким образом, по предлагаемой модели работы Центра тестирования, данные о выполнении гражданами испытаний комплекса ГТО одновременно:

- остаются в архивах Центра тестирования в бумажном виде и хранятся не менее 50 лет,
- записываются на сервер Автоматизированной информационной системы комплекса ГТО для хранения в течение неограниченного количества времени;

- отображаются в личном кабинете участника комплекса ГТО для проверки и личного учета, контроля за правильностью внесения этих данных;

- сохраняются и в бумажном виде у гражданина в качестве соответствующей записи спортивного судьи на виде испытания в учетной карточке выполнения нормативов комплекса ГТО.

**3 этап — оформление заявок на вручение и непосредственное вручение знаков отличия комплекса ГТО лицам, успешно выполнившим нормативы.**



По итогам нескольких циклов работы Центров тестирования, указанных в схеме выше, некоторые граждане постепенно выполняют весь перечень нормативов, показав результаты, соответствующие бронзово-

му, серебряному или золотому знаку отличия внутри их возрастной ступени.

Последнее повлечет необходимость работы Центра тестирования по формированию пакета документов на награждение граждан знаками отличия комплекса ГТО соответствующей ступени и достоинства (**шаг 1**).

Данная работа после 1 июня 2015 года автоматизирована, однако финальное оформление заявки Данная работа после 1 июня 2015 года будет автоматизирована, однако финальное оформление заявки все же будет осуществляться администратором Центра тестирования самостоятельно.

После оформления заявки на награждение граждан знаками отличия Комплекса ГТО она подписывается руководителем Центра тестирования и направляется по электронной почте региональному оператору или органу исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физкультуры и спорта для свода (**шаг 2**).

Положение о порядке вручения знаков отличия комплекса ГТО, разработанное Министерством спорта Российской Федерации, предполагает, что основанием для награждения знаками отличия бронзового и серебряного образца служит приказ регионального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Сводные данные о гражданах, которые должны быть награждены золотыми знаками отличия, оформляются в единую заявку от региона и направляются органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта в Министерство спорта Российской Федерации для оформления Приказа (**шаг 4**).

Все приказы с момента их подписания и регистрации, вне зависимости от уровня (федеральный или региональный), направляются в адрес федерального оператора внедрения Комплекса ГТО - АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» для дальнейшей работы по изготовлению и поставкам необходимого количества знаков отличия каждого вида внутри каждой ступени и для каждого региона (**шаг 3 и 5**).

Изготовитель осуществляет поставку знаков отличия и удостоверений к ним по заказу Федерального оператора, в том числе доставку по Центрам выдачи, находящимся в ведении изготовителя и расположенным в столицах федеральных округов Российской Федерации.

По согласованию с Федеральным оператором и на основании выданной уполномоченному органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта или региональным оператором доверенности, субъект Российской Федерации обеспечивает самостоятельный вывоз знаков отличия и удостоверений к ним для последующей организации вручения, как показано на схеме (**шаги 6-9**).

Вручение знаков должно проходить в торжественной обстановке, с заблаговременным приглашением населения и оповещением его о времени и месте вручения, что логически возможно лишь после того, как Центры тестирования совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации проведут подготовительную работу, соответствующую **шкалам 10-14**.

Центры тестирования оформляют ведомости выдачи знаков отличия комплекса ГТО, в которых указываются фамилия, имя, отчество, дата рождения, паспортные данные и адрес по прописке гражданина, получившего знак отличия, вид и ступень которого вместе с номером

удостоверения к нему также вписываются в соответствующие колонки ведомости.

Ведомость подписывается лично гражданином, получившим знак отличия, и заверяется ответственным сотрудником Центра тестирования. Согласно **шагу 16** ведомости аккумулируются в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физкультуры и спорта от всех Центров тестирования в регионе, после чего в 30-дневный календарный срок направляются Федеральному оператору для учета и бухгалтерской отчетности.

*Предлагаемая модель организации работы и ключевых бизнес-процессов одобрена решением Коллегии Министерства спорта Российской Федерации и рекомендуется к применению на местах при организации работы Центров тестирования.*

## Глава 8

# ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОПАГАНДИСТСКОЙ И ИНФОРМАЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

### **Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО**

Работу по пропаганде и популяризации выполнения испытаний и нормативов комплекса ГТО необходимо выстраивать системно и повсеместно на качественно высоком уровне.

Необходимо донести до населения Российской Федерации важность внедрения комплекса ГТО, его цели и задачи, структуру, возрастные ступени и виды испытаний, их назначение, а также порядок выполнения испытаний и получения знаков отличия, удостоверений к ним и, конечно, привилегий за соответствие золотому знаку.

Министерством спорта Российской Федерации с целью формирования единого информационного пространства по внедрению комплекса ГТО в средствах массовой информации разработан и *утвержден План мероприятий, направленный на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению комплекса ГТО*, в том числе мероприятий, проводимых в рамках общероссийского движения «Спорт для всех» в 2015 г.

В план включены всероссийские и региональные мероприятия, в том числе массовые пропагандистские акции, фестивали комплекса ГТО, физкультурно-спортивные мероприятия, в ходе которых запланировано апробационное тестирование населения по нормативам комплекса ГТО.



План направлен для работы во все средства массовой информации для последующего освещения мероприятий комплекса ГТО как на уровне местного и регионального, так и федерального телерадиовещания.

С целью сбора информации о физической подготовленности населения в рамках тестирования по нормативам комплекса ГТО, информирования населения о мероприятиях комплекса ГТО, размещения информации по вопросам физического воспитания, интерактивных программ для самостоятельных занятий и подготовки к выполнению нормативов Министерством спорта Российской Федерации также ведется работа над созданием *Всероссийского единого Интернет-портала комплекса ГТО, который запущен 1 июня 2015 года.*

Работа такого портала позволит гражданам не только получать актуальную информацию о ходе внедрения комплекса ГТО, его историческом развитии, степени и видах активности в регионах Российской Федерации, но и в среднесрочной перспективе получить возможность ознакомления с инструкциями, в том числе с видеоуроками подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО, правильности выполнения испытаний, системе построения режима дня с учетом здорового питания и необходимого количества физических нагрузок.

Интерактивное построение портала позволит также почерпнуть полезные знания и изучить теоретическую основу физкультурно-спортивной жизнедеятельности для успешного выполнения тестирования теоретических знаний и умений, входящих в структуру нормативов комплекса ГТО.

Эффективность внедрения и реализации комплекса ГТО в равной мере зависит от агитационной и пропагандистской работы, разработки

и проведения PR - компаний, использования ресурсов рекламы, издания полиграфической и сувенирной продукции, а также непосредственной личной работы с целевой аудиторией.

Министерством спорта Российской Федерации АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» для субъектов Российской Федерации в 2015 года **разработан брендбук (фирменный стиль) комплекса ГТО**, который включает перечень печатной продукции, правила оформления рекламных модулей, Центров тестирования, интернет - страниц и др.

С появлением фирменного стиля использование ресурсов рекламы также станет доступным для продвижения комплекса ГТО. В настоящее время Министерством спорта Российской Федерации АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» разработаны и снимаются **мотивационные видеоролики о комплексе ГТО** с привлечением известных и популярных среди различных возрастных категорий населения спортсменов, общественных деятелей, звезд шоу-бизнеса и молодежных лидеров.

Главным посылом роликов станет побуждение аудитории к участию в нормативах комплекса ГТО, приглашение доказать себе и продемонстрировать окружающим свою физическую форму, стать носителем принципиально новой моды на здоровый образ жизни. Использование вербального канала трансляции и информации позволит также донести до аудитории важность и значимость участия в физкультурно-спортивном движении и вовлечения в него собственным примером максимального количества друзей и знакомых.

Субъектам Российской Федерации также рекомендуется разрабатывать и изготавливать наглядные фото и видеоматериалы, ролики,

фильмы с привлечением к участию в них известных спортсменов, почетных граждан и популярных жителей региона.

Как показывает практика, молодое поколение россиян, на которое в первую очередь в 2015 году направлен комплекс ГТО, обращает существенное внимание на масштабные и увлекательные по своему содержанию и интерактивной форме построения промо - и PR-акции, проводимые различными учреждениями, международными компаниями и предприятиями.

Данный вид информационной деятельности также должен быть в полной мере использован для пропаганды комплекса ГТО, в связи с чем Министерством спорта Российской Федерации был разработан и запущен Всероссийский промо-проект «Послы ГТО».

Проект предполагает организацию в 2015-2017 годах консолидированной информационно-просветительской и пропагандистской работы с привлечением наиболее успешных граждан, обладающих высокими титулами в области спорта (Олимпийские чемпионы, чемпионы мира и т.д.), рейтингами популярности среди населения (политики, общественные деятели, актеры театра и кино) для формирования моды на здоровый образ жизни, ежедневные занятия спортом и выполнение нормативов и требований комплекса ГТО.

**Первыми послами ГТО стали следующие именитые спортсмены:**

- Герой России, трехкратный Олимпийский чемпион, выдающийся российский борец классического греко-римского стиля, депутат Государственной Думы Российской Федерации **Александр Карелин;**

- заслуженный мастер спорта по синхронному плаванию, трёхкратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы **Ольга Брусникина;**

- российский боксер в супер тяжелой весовой категории, титулованный спортсмен, депутат Государственной Думы РФ **Николай Валугин**.

В настоящий момент Министерство спорта Российской Федерации разработало Положение о реализации проекта «Послы ГТО» для распространения его на территории всех субъектов Российской Федерации и привлечения к пропаганде комплекса ГТО известных личностей регионального масштаба.

**Согласно проекту Положения перед послами ГТО ставятся следующие задачи:**

- содействовать росту популярности и престижности занятий физической культурой

и спортом среди всех слоев населения;

- формировать моду и тренд на здоровый образ жизни, желание и мотивацию на успех через повышение физической активности;

- убеждать, в том числе своим личным примером, в важности укрепления здоровья, всестороннем развитии личности, воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине у целевой аудитории.

Для выполнения поставленных задач Послам ГТО предстоит не только участвовать в различных мероприятиях под эгидой комплекса ГТО, но и оказывать консультативную помощь, продвигать идеи и принципы ГТО через средства массовой информации в своей повседневной жизни (при общении и интервью, в публичных высказываниях, в фотографиях и фильмах, при проведении пресс-конференций).

Приветствуется проведение Послом ГТО личных встреч с различными категориями населения, проведение им мастер-классов, направ-

ленных на подготовку их участников к выполнению нормативов комплекса ГТО.

*Здесь требуется не только работа федеральных органов исполнительной власти, но и консолидация усилий на всех уровнях с привлечением средств массовой информации, общественных, общественно-государственных и иных организаций, федераций, спортивных клубов.*

Главенствующая роль в проведении работы с общественностью должна отводиться образовательным организациям физкультурного профиля, университетам, академиям и институтам, факультетам и институтам физической культуры и спорта, спортивным клубам и федерациям по видам спорта, центрам тестирования по видам испытаний комплекса ГТО, муниципальным органам управления физической культурой и спортом и непосредственно Центрам тестирования населения.

Учитывая популярность и существенный рост деятельности общественных объединений, стремящихся не просто принимать участие в решении актуальных задач государства, но и становиться полноправными социальными партнерами, целесообразно привлекать к их *пропаганде комплекса ГТО*

## Глава 9

# ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Утверждены  
приказом Минспорта России  
от «08» июля 2016 г. № 575

## ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – испытания (тесты), нормативы)

### I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

#### 1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передви- жение 1 км (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекла- дине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разги- бание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

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

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*\*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными

навыками.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

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

## II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

### 1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, сек)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	11	20	7	9	15



	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или бег на лыжах на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
<b>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</b>		<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса &lt;***&gt;</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*\*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых воз-

возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (около 10 часов)

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

## III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

### 1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, сек)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин. сек)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или бег на лыжах на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20

10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км				
<b>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса &lt;*&gt;</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

**1. Испытания (тесты) и нормативы**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (сек)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, сек)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или бег на 3 км (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из ви- са на высокой пере- кладине (количество раз)	4	5	9	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (коли- чество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и раз- гибание рук в упоре лежа на полу (коли- чество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туло- вища из положения	30	36	47	25	30	40

	лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <***>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
<b>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса &lt;***&gt;</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

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

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

### 1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег 100 м (сек)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, сек)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или бег на 3 км (мин, сек)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекла- дине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разги- бание рук в упоре ле- жа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из по- ложения стоя с пря- мыми ногами на гим- настической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	3100	320	350
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание тулови- ща из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	25.40	25.00	23.40	-	-	-



	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <***>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
<b>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса &lt;***&gt;</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*\*> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

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

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11,5 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, спортивному туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

### 1. Испытания (тесты) и нормативы

#### МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег на 100 м (сек)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, сек)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					
<b>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса &lt;***&gt;</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
--	----------	----------	----------	----------	----------	----------

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*\*> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

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

## ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, сек)	11.30	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	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
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					

<b>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса &lt;***&gt;</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*\*> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<\*\*\*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## **2. Рекомендации к недельной двигательной активности**

*Возрастная группа от 18 до 24 лет (более 10 часов)*

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее
1.	Утренняя гимнастика	140 мин
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90 мин
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75 мин
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, спортивному туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120 мин
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120мин
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

**Возрастная группа от 25 до 29 лет (более 11 часов)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее
1.	Утренняя гимнастика	140 мин
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня или трудовой деятельности	90 мин
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120 мин
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120 мин
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим - не менее 4 часов		

**VII. СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 30 до 39)**

**1. Испытания (тесты) и нормативы**

**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 3 км (мин, сек)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40

3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать скамью пальцами рук	+4	+6	Достать скамью пальцами рук	+2	+4
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание на 50 м (мин, сек)	1.30	1.10	0.43	1.35	1.10	0.43
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	13	16	25	13	16	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
9	Туристский поход (протяженность не менее, км) <***>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
<b>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</b>		<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса &lt;***&gt;</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>



## ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 2 км (мин, сек)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать скамью ладонями	+7	+9	Достать скамью пальцами рук	+4	+6
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	-	-	-
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	22.00	21.00	19.00	23.00	22.10	20.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

8.	Плавание на 50 м (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	1.25	Без учета времени	Без учета времени	1.30
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход (протяженность не менее, км) <*>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
<b>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</b>		<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса &lt;***&gt;</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*\*> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<\*\*\*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## 2. Рекомендации к двигательной активности.

*Возрастная группа от 30 до 39 лет (около 10 часов)*

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, спортивному туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

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

### 1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы			
		мужчины		женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 5 до 49 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 2 км (мин, сек) или бег на 3 км (мин, сек)	8.50 Без учета времени	9.20 Без учета времени	13.30 Без учета времени	15.00 Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-	-

или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	15	-	-
или подтягивание в висе лежа на низкой перекла- дине (количество раз)	-	-	15	10
или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	28	12	10
3. Наклон вперед из положе- ния стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>				
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	15	30	25	20
5. Бег на лыжах на 2 км (мин, сек)	-	-	19.00	21.00
или бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	35.00	36.00	-	-
или кросс на 2 км (бег по пе- ресеченной местности) <*>	-	-	Без учета времени	Без учета времени
или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	-	-
6. Плавание без учета време- ни (м)	50	50	50	50
7. Стрельба из пневматиче- ской винтовки из положе- ния сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
или из электронного ору- жия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8. Туристский поход (протя- женность не менее, км) <***>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км			
<b>Количество испытаний (те- стов) в возрастной группе</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Количество испытаний (те- стов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса</b> <***>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*\*> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<\*\*\*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## **2. Рекомендации к недельной двигательной активности (более 9 часов 30 минут)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее
1.	Утренняя гимнастика	140 мин
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100 мин
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физподготовки, участие в спортивных соревнованиях	120 мин
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120 мин

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

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

**1. Испытания (тесты) и нормативы**

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы			
		мужчины		женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>					
1.	Бег на 2 км (мин, сек) или бег на 3 км (мин, сек)	11.00 Без учета времени	13.00 Без учета времени	17.00 Без учета времени	19.00 Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание в висе лежа на низкой перекла- дине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3  15  -	2  10  -	-  -  10	-  -  8
3.	Наклон вперед из положе- ния стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>					
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек) или бег на лыжах на 5 км (мин, сек) или кросс на 2 км (бег по пе- ресеченной местности) <*> или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	-  37.00  -	-  38.00  -	23.00  -  Без учета времени	25.00  -  Без учета времени
6.	Плавание без учета време- ни (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматиче- ской винтовки из положе- ния сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного ору-	25  30	25  30	25  30	25  30

<p>жия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)</p> <p>8. Туристский поход (протяженность не менее, км) &lt;*&gt;</p> <p><b>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</b></p> <p><b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса</b> &lt;***&gt;</p>	<p>Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км</p>		
<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<\*\*\*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## **2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов 30 минут)**

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	100
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках, участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

## **Х. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 60 до 69 лет)

**1. Испытания (тесты) и нормативы**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		мужчины от 60 до 69 лет	женщины от 60 до 69 лет
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамейку (количество раз)	10	5
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	20	15
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км) или смешанное передвижение по пересеченной местности (км) <*>	4	3
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
<b>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса &lt;***&gt;</b>		<b>5</b>	<b>5</b>

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*\*\*> Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

**2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)**



№ п/п	Виды двигательной деятельности	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 при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

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

### 1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		мужчины от 70 и старше	женщины от 70 и старше
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)	3	2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (количество раз)	8	5
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	15	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км) или смешанное передвижение по пересеченной местности (км) <*>	3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	2	1
<b>Количество испытаний (тестов) в возрастной группе</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса &lt;***&gt;</b>		<b>4</b>	<b>4</b>

<\*> Для бесснежных районов страны.

<\*> Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

## 2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	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 при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

Виды испытаний и нормативы их выполнения для получения знаков отличия ГТО в каждой ступени делятся на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.

В таблице 1 приведены виды испытаний (обязательные и по выбору), нормы, количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знаков отличия всех ступеней для обеих полов.

*Приложение 1*  
к государственным требованиям  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне» (ГТО)

Ступень		Испытания		Всего	Знак		
		обязательные	по выбору		золотой	серебряный	бронзовый
<b>I</b>	девочки и мальчики	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>II</b>	девочки и мальчики	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>III</b>	девочки и мальчики	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>IV</b>	девушки и юноши	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>V</b>	девушки и юноши	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>VI</b>	юноши	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
	девушки	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>VII</b>	мужчины	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	женщины 30-34 года	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
	женщины 35-39 лет	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>
<b>VIII</b>	мужчины и женщины	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	-	-
<b>IX</b>	мужчины и женщины	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	-	-
<b>X</b>	мужчины и женщины	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	-	-
<b>XI</b>	мужчины и женщины	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	-	-

### Перечень обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Испытания (тесты)
<b><i>Скоростные возможности</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Челночный бег 3 x 10 м (сек)</li> <li>2. Бег на 30 м (сек)</li> <li>3. Бег на 60 м (сек)</li> <li>4. Бег на 100 м (сек)</li> </ol>
<b><i>Сила</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).</li> <li>2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз).</li> <li>3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)</li> <li>4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)</li> <li>5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)</li> <li>6. Рывок гири 16 кг (количество раз)</li> </ol>
<b><i>Выносливость</i></b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег на 1 км (мин, сек)</li> <li>2. Бег на 1,5 км (мин, сек)</li> <li>3. Бег на 2 км (мин, сек)</li> <li>4. Бег на 3 км (мин, сек)</li> <li>5. Смешанное передвижение на 1 км (мин, сек)</li> <li>6. Смешанное передвижение на 3 км (мин, сек)</li> <li>7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени)</li> <li>8. Смешанное передвижение на 4 км (мин, сек)</li> <li>9. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени)</li> <li>10. Скандинавская ходьба 3 км (мин, сек)</li> <li>11. Скандинавская ходьба 4 км (мин, сек)</li> </ol>

<b><i>Гибкость</i></b>	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
<b><i>Прикладные навыки</i></b>	1. Бег на лыжах на 1 км (мин, сек) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, сек) 3. Бег на лыжах на 2 км (без учета времени) 4. Бег на лыжах на 3 км (мин, сек) 5. Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) 6. Бег на лыжах на 5 км (мин, сек) 7. Передвижение на лыжах 2 км (мин, сек) 8. Передвижение на лыжах 3 км (мин, сек) 9. Передвижение на лыжах 4 км (мин, сек) 10. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км (без учета времени) 11. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 12. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 13. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 14. Смешанное передвижение по пересеченной местности 3 км (без учета времени)
<b><i>Прикладные навыки</i></b>	15. Смешанное передвижение по пересеченной местности 2 км (без учета времени) 16. Плавание на 10 м без учета времени 17. Плавание на 15 м без учета времени 18. Плавание на 25 м без учета времени 19. Плавание на 50 м без учета времени 20. Плавание на 50 м (мин, сек) 21. Плавание на 25 м (мин, сек) 22. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки на дистанции 10 м (количество очков) 23. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку на дистанции 10 м (количество очков) 24. Туристский поход с проверкой туристских навыков (не менее 6 км) 25. Туристский поход (не менее 8 км) 26. Самозащита без оружия (количество очков)

<p><b>Скоростно-силовые возможности</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)</li> <li>2. Прыжок в длину с разбега (см)</li> <li>3. Метание мяча весом 150 г (м)</li> <li>4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)</li> <li>5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)</li> <li>6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)</li> <li>7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)</li> </ol>
<p><b>Координационные способности</b></p>	<p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)</p>

*Приложение 3*  
к государственным требованиям  
Всероссийского физкультурно-  
спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне» (ГТО)

## ПРАВИЛА

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

#### **1. Бег на длинные дистанции**

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

#### **2. Бег на короткие дистанции**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной пло-

щадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

### **3. Метание мяча и спортивного снаряда**

Для тестирования используются мяч весом 50-57 грамм и спортивный снаряд весом 500 и 700 грамм.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

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

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

Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57 гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

#### ***Ошибки:***

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

### **4. Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча

проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

***Ошибки:***

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в обруч;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

**5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

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

***Ошибки:***

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

**6. Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа 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 за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

***Ошибки:***

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

**7. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине**

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

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять и. п., 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, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает и. п.. Из и. п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, за-

фиксируя на 0,5 сек и. п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

***Ошибки:***

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

**8. Подтягивание на высокой перекладине**

Подтягивание из виса 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.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и. п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

***Ошибки:***

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек и. п.;
- 4) одновременное сгибание рук.

**9. Прыжок с места толчком двумя ногами**

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 (далее – и. п.): ноги на ширине плеч, ступни парал-

лельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

***Ошибки:***

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

**10. Прыжок в длину с разбега**

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.

**11. Рывок гири**

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

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

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением

поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работаящая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахы.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

***Запрещено:***

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

***Ошибки:***

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

**12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Тестирование 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 на полу, выполняется из исходное положение: 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.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 сек, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

***Ошибки:***

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

**13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на на гимнастической скамейке или на сиденье стула**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5сек, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении

### ***Ошибки:***

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации исходного положения на 0,5сек;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

### **14. Смешанное передвижение 6-8 лет**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

### **15. Смешанное передвижение 65-70 лет**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

### **16. Челночный бег 3x10 метров**

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

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники

стартуют по 2 человека.

## **17. Плавание**

Давайте рассмотрим, что собой представляет плавание на короткие дистанции 10, 15, 25, 50 метров.

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.

Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки. Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.

В данном испытании запрещено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

## **18. Стрельба**

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты. Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах! Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как

можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое. После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания. Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок. Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.