

# ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС

«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

## нормативно-правовая основа внедрения комплекса 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, с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации **Указом Президента Российской Федерации** от 24 марта 2014 г. № 172 введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне".
- В соответствии с Указом Президента Минспорт России совместно с органами исполнительной власти всех уровней осуществляет необходимые мероприятия по внедрению комплекса. Поскольку внедрение комплекса ГТО является работой с населением по развитию массовой физической культуры, основная нагрузка выпала на органы местного самоуправления в муниципальных образованиях.

# Идеология комплекса ГТО

- **ГТО** позиционируется как программная и нормативная основа системы физического воспитания, устанавливающая государственные требования к уровню физической подготовленности граждан.

## цель и задачи ГТО

- **Цель и задачи комплекса ГТО** направлены на увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, укрепление здоровья, повышение продолжительности их жизни и ориентированы на выполнение целевых показателей Стратегии развития физической культуры и спорта, в соответствии с которыми доля граждан, систематически занимающихся спортом, должна достигнуть к 2020 году 40% их общей численности.

# принципы ГТО

- Комплекс ГТО построен на следующих **принципах** (они же правило 2 Д):
- **добровольность и доступность** предполагают осознанное отношение каждого гражданина к участию в мероприятиях комплекса ГТО, основанное на обеспечении государственных услуг населению при подготовке и выполнении нормативов и требований комплекса ГТО;
- **оздоровительная и личностно-ориентированная направленность** предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого человека при занятиях физической культурой и спортом;
- **принцип обязательного медицинского контроля** предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

## Постановление об утверждении Положения, государственных требований

- Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 утверждено **положение о комплексе ГТО**. Положение утверждает основные принципы, цели, задачи, структуру и содержание комплекса. Конкретные **государственные требования** к уровню физической подготовленности населения зафиксированы приказом Министерства спорта от 08 июля 2014 года № 575.

# ступени ГТО

- Согласно этим документам комплекс ГТО представляется как система непрерывного физического воспитания граждан от 6 до 70 лет и старше, состоящая из 11 ступеней, которые включают, наряду с тестами и нормативами, рекомендации по ведению здорового образа жизни.
- Каждая из одиннадцати **ступеней комплекса** включает требования к усвоению и владению теоретическими знаниями и навыками, а также содержит нормативы для выполнения практических испытаний (тестов).

Структура каждой ступени одинакова и включает в себя три блока:

## I блок

- виды испытаний (тесты) и нормативы которые позволяют определить уровень развития физических качеств, двигательных и прикладных умений и навыков;
- В свою очередь, испытания (тесты) подразделяются на обязательные и факультативные (по выбору).
- К обязательным испытаниям (тестам) относятся испытания по определению уровня развития быстроты, силы, выносливости и гибкости с учетом ступеней комплекса ГТО.
- Тесты по выбору подразделяются на испытания по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, овладению навыками прикладного характера.



## 2 блок

- уровень знаний и умений в сфере физической культуры и спорта, оценивается по следующим вопросам:
- значение физической культуры и спорта;
- влияние средств физической культуры на уровень здоровья, повышение физической и умственной работоспособности;
- гигиенические аспекты самостоятельных занятий физической культурой;
- средства и методы контроля физического состояния при применении различных форм физической культуры;
- методические основы самостоятельных занятий;
- исторические аспекты развития физической культуры и спорта;
- овладение практическими умениями и двигательными навыками в физкультурно-спортивной деятельности.
- Для взрослых это будет отдельный теоретический экзамен. Для обучающихся, входящих в возрастные группы с 1 по 5 ступень, данная оценка проводится по результатам промежуточной аттестации за учебный год по учебному предмету «Физическая культура».

## 3 блок

- рекомендации недельного двигательного режима для успешной подготовки и выполнения нормативов комплекса ГТО.
- Требования к рекомендациям недельного двигательного режима предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, который необходим для подготовки к выполнению испытаний и нормативов, развития физических качеств, сохранения, укрепления и поддержания на должном уровне здоровья человека.
- В дополнение к уже утверждённым требованиям разрабатываются нормативы комплекса для инвалидов по 36 группам заболеваний, с 9 возрастными ступенями по 5 тестам для каждой группы.



# федеральный сайт

- Предмет особого внимания - популяризация комплекса ГТО. 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.
- С этой целью создан **Единый Всероссийский Интернет-портал комплекса ГТО - gto.ru**
- Работа такого портала позволяет любому гражданину получить самую актуальную информацию о ходе внедрения комплекса ГТО, его историческом развитии, ознакомиться с инструкциями, в том числе с видеоуроками, о подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, правильности выполнения испытаний, системе построения режима дня с учетом здорового питания и необходимого количества физических нагрузок.
- В настоящий момент Министерством спорта Российской Федерации реализуется проект «Послы ГТО».

## Согласно проекту 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.

# Пропаганда ГТО

- Немаловажным разделом пропаганды является проведение мероприятий и акции, направленных на повышение заинтересованности граждан в подготовке к тестированию. Такие акции предусмотрены и на федеральном уровне, и на уровне субъекта, в муниципалитете и конечно же должны стать традицией на местах: в образовательных учреждениях и коллективах физической культуры.

# Стимулирование населения

- Утвержден комплекс мер по стимулированию населения к выполнению комплекса ГТО. Они включают в себя:
- - решение по учету результатов выполнения нормативов комплекса **абитуриентам при поступлении** в высшие учебные заведения страны, которые вводятся с 2016 года;
- - учреждение знака Российской Федерации "**За заслуги в развитии физической культуры**" для поощрения граждан, **многократно выполнивших** нормативы комплекса ГТО в разных возрастных группах;
- - разработку мероприятий по поддержке деятельности работников физической культуры и спорта, образования, студентов и волонтеров, связанной с внедрением комплекса ГТО.

## «5 шагов до знака»

- Для участия в выполнении испытаний комплекса ГТО обучающийся проходит регистрацию на официальном Интернет-портале «Готов к труду и обороне» по адресу [www.gto.ru](http://www.gto.ru).
- персональная информация
- Участник заполняет специальную анкетную форму с установленным перечнем персональных данных: Email (на одного участника регистрируется 1 адрес Email), контактный номер телефона, адрес проживания участника, информация об образовании, фотография, (которая будет использоваться в личной карточке участника). Отправка анкеты на проверку позволяет обучающемуся стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письменное уведомление на указанный им адрес электронной почты. Очень важно понимать, что если не зарегистрироваться на сайте и не получить ID номер, участник не будет допущен к официальной сдаче нормативов ГТО и следовательно не получит знак отличия!

# Шаг 1. Персональная информация

- Участник заполняет специальную анкетную форму с установленным перечнем персональных данных: Email (на одного участника регистрируется 1 адрес Email), контактный номер телефона, адрес проживания участника, информация об образовании, фотография, (которая будет использоваться в личной карточке участника). Отправка анкеты на проверку позволяет обучающемуся стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письменное уведомление на указанный им адрес электронной почты. Очень важно понимать, что если не зарегистрироваться на сайте и не получить ID номер, участник не будет допущен к официальной сдаче нормативов ГТО и следовательно не получит знак отличия!



# ID-номера

- Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением обучающемуся уникального ID-номера, который обязательно нужно запомнить участнику, данный номер будет личным номером на протяжении всего периода участия в ГТО.
- Идентификационный номер состоит из 11 цифр:
- первые 2 цифры — содержат данные о календарном годе 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 в пределах соответствующей территории.
- Регистрация гражданина и присвоение номера ID позволяют ему попасть в личный кабинет комплекса ГТО на официальном Всероссийском интернет-портале [www.gto.ru](http://www.gto.ru). Где участник может ознакомиться со списком обязательных испытаний, которые предстоит ему сдать и ознакомиться и определиться с видами испытаний по выбору.
- При отсутствии технической возможности можно подать заявку с помощью сотрудников Центра тестирования, которые произведут регистрацию на официальном интернет-портале ГТО.

## Шаг 2: Коллективная заявка на выполнение.

- В бланке заявок на выполнение указывается список участников со следующими данными:
- - ФИО,
- - идентификационный номер,
- - дата рождения участника,
- - виды выбранных испытаний на каждого участника
- - результаты промежуточной аттестации,
- - наличие медицинского допуска.
- Помимо данных участников в заявке должны быть указаны данные образовательного учреждения или иного учреждения или организации, степень ГТО, контактные данные сотрудника учреждения, ответственного за ГТО, подпись руководителя учреждения или организации.

## Шаг 3: Прохождение медицинского осмотра.

- К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, отнесенные к I, II и частично III группе здоровья (вопрос о допуске решается индивидуально в зависимости от диагноза).
- На непосредственный прием нормативов ГТО оформляется традиционная медицинская заявка от учреждения на участие в спортивных соревнованиях
- Медицинская справка-допуск действительна в течение 2-х недель со дня ее выдачи.

## Шаг 4: Выполнение испытаний.

- В соответствии с датой и временем, утвержденном в графике прима нормативов ГТО, участник (группа участников) приходит в Центр тестирования, предоставляет Администратору Центра тестирования паспорт или свидетельство о рождении. Администратор Центра тестирования осуществляет идентификацию гражданина и сверку его данных с АИС ГТО, подготавливает личную карточку участника, вносит записи о наличии медицинского допуска, делает отметку о явке.

# выполнение испытаний

- После завершения регистрации всех заявленных Администратор ЦТ в АИС ГТО формирует Протокол выполнения испытаний (на каждый вид испытаний отдельно). Протоколы передаются Администратором Центра тестирования судьям. После выполнения участниками физических упражнений под руководством специалиста в области физкультуры и спорта (разминки), обучающиеся начинают выполнять испытания.
- Судейская бригада фиксирует количественные и временные показатели (в зависимости от вида испытаний) каждого участника по итогам выполнения того или иного вида испытания, заносит результат в Протокол.
- После завершения тестирования протоколы оформляются судейской бригадой по каждому из видов испытаний, подписываются каждым судьей и заверяются подписью Главного спортивного судьи.

# Присвоение знака

- Присвоение знака отличия осуществляется по нижней планке. Если хотя бы один из видов испытаний был выполнен на бронзовый знак отличия, то будет присвоен бронзовый знак, несмотря на то, что все остальные испытания были выполнены на «золото» или «серебро».
- Итоговые результаты выполнения испытаний комплекса ГТО каждым гражданином хранятся в Центре тестирования как на бумажном носителе, так и в электронном виде.
- 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 АИС 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 в бумажном виде у гражданина в качестве соответствующей записи в учетной карточке.
-

# алгоритм вручения знака

- 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 .
- 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 5: Вручение знака отличия в торжественной обстановке.

- В день вручения знаков отличия, гражданин регистрируется в месте вручения, подписывая ведомость получения знака отличия. После этого, в торжественной обстановке, с участием представителей местных или региональных органов исполнительной власти, производится вручение знаков отличия.
- Знак отличия ГТО действует в рамках возрастной ступени, после чего должен быть заново подтвержден.



# Методика организации и проведения видов испытаний ГТО

- Выполнение нормативов Комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке.
- Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности тестирование начинается с наименее энергозатратных видов испытаний.
- Наиболее эффективным признан следующий порядок тестирования физической подготовленности населения:
  - 1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса.
  - 2. Прыжок в длину с места или с разбега.
  - 3. Тестирование в силовых упражнениях
  - 4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км
- Тестирование по скоростно-силовым видам и силовым упражнениям планируется выполнять в один или два дня в зависимости от количества участников. Согласно рекомендациям на второй день испытаний будет вынесен длинный бег.

# челночный бег

- **1. Челночный бег 3x10 м.**
- Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».
- Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

## 2. Бег на 30, 60, 100 м.

- Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

## Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

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

## 4. Смешанное передвижение.

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

## 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, 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 разновременно.

## 5. Прыжок в длину с разбега

- Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе.
- 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.

## 6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

- Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
- Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.
- Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.
- Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
- Ошибки:
  - 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
  - 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
  - 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
  - 4) одновременное сгибание рук.



## 7. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

- Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
- Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.
- Ошибки:
  - 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
  - 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
  - 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
  - 3) разновременное сгибание рук.

## 8. Рывок гири

- Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.
- Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.
- Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.
- Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, 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.

## 9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
- Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.
- Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.
- Ошибки:
  - 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
  - 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
  - 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
  - 4) одновременное разгибание рук.

# 10. Поднимание туловища из положения лежа на спине

- Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
- Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
- Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
- Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
- Ошибки:
  - 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
  - 2) отсутствие касания лопатками мата;
  - 3) пальцы разомкнуты "из замка";
  - 4) смещение таза.

# 11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.
- При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.
- При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.
- Ошибки:
  - 1) сгибание ног в коленях;
  - 2) фиксация результата пальцами одной руки;
  - 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

## 12. Метание теннисного мяча в цель

- Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.
- Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

# 13. Метание спортивного снаряда на дальность

- Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.
- Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.
- Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.
- Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

## 14. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

- Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.
- Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.
- Запрещено:
  - 1) идти по дну;
  - 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;



## 15. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

- Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

## 17. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

- Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.
- Стрельба из пневматической винтовки производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III степени), 10 м по мишени № 8.
- Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III степени), 10 м по мишени № 8.

## 18. Туристский поход с проверкой туристских навыков

- Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников 3, 8 - 9 ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, 4-5, 7 ступеней - 10 км, 6 ступени - 15 км.
- В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

## 19. Скандинавская ходьба

- Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются (по возможности) на ровных дорожках парков по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются палки, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников подбираются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

## 16. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

- Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве, но так как этот норматив предусмотрен для бесснежных районов страны, то в соответствии с нашими погодными условиями он не проводится.



# Центр тестирования

- В городе Фокино открыт
- центр тестирования по адресу:
- ул. К.Маркса 42А МАУ УСЦ «Триумф»
- Заместитель директора по спорту Андрей Николаевич Куцанов
- Телефон: 8 920 602 0058
- На слайде вы видите контактную информацию центра тестирования куда Вы можете обратиться с любым вопросом и проблемой по ГТО.
-