Министерство образования и науки Республики Татарстан

государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Казанский строительный колледж»

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О КОМПЛЕКСЕ ГТО**

**ГАПОУ «Казанский строительный колледж»**

**Казань**

**1.Общие положения**

1.1. Настоящее Положение разработано на основании документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в РФ";

* Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Все­российском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
* Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
* Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к тру­ду и обороне» от 24.06.2014 года № 172.

1. Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию ра­боты по внедрению и дальнейшей реализации в колледже Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее - Комплекс ГТО).

1.3. Комплекс ГТО является основой нормативных требований к физической под­готовке обучающихся, определяющих уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 14 до 69 лет) населения РФ установ­ленных нормативов Комплекса ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия комплекса ГТО.

1. Подготовка обучающихся колледжа к выполнению требований и сдаче норма­тивов Комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физи­ческого воспитания, в спортивных секциях, группах общей физической подготовки и са­мостоятельно.
2. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия Комплекса ГТО, при наличии права на назначение стипендии может быть назначена повышенная государственная ака­демическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации (п. 23 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»).

**2 Принципы, цели и задачи Комплекса ГТО**

2.1. Комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

а) добровольность и доступность;

б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

в) обязательность медицинского контроля;

г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

2.2. Целями Комплекса ГТО являются:

* формирование у обучающихся устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
* использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении обучаю­щихся;

-совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы  
в колледже.

2.3. Основными задачами Комплекса ГТО являются: -формирование у обучающихся устойчивого интереса к развитию собственных фи­зических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности плодотворно трудиться и защищать страну; -модернизация учебной и внеучебной деятельности по развитию массовой физической культуры в колледже;

-совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;

**-** профилактика асоциальных явлений средствами физической культуры и спорта;

-осуществление контроля уровня физической подготовки и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

-повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни.

**3 Содержание и условия сдачи Комплекса ГТО**

3.1.Комплекс ГТО в СПО состоит из 8 ступеней, предназначенных для определения   
уровня развития основных физических качеств и уровня овладения основными прикладными двигательными умениями и навыками, и включает следующие возрастные  
группы:

* IV ступень – от 14 до 15 лет;
* V ступень – от 16 до 17 лет;
* VI ступень – от 18 до 29 лет,
* VII ступень – от 30 до 39 лет;
* VIII ступень – от 40 до 49 лет;
* IX ступень – от 50 до 59 лет;
* X ступень – от 60 до 69 лет.
  1. Каждый обучающийся сдает Комплекс ГТО по одной из ступеней, в соответ­ствии со своим возрастом (полным количеством лет на момент сдачи первого норматива).
  2. Перечень видов испытаний (тесты), нормативы Комплекса ГТО, требования к условиям его сдачи приведены в Приложениях №1.
  3. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормати­вов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по дисци­плине «Физическая культура».

3.5.Контроль за уровнем усвоения теоретических знаний в области физической  
культуры и спорта проводится на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

**4 Подготовка и сдача норм Комплекса ГТО.**

4.1.Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов Комплекса ГТО  
в колледже являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия­  
 и соревнования по видам спорта.

4.2.Основными формами сдачи норм ГТО являются учебно-тренировочные и  
спортивно-массовые мероприятия, проводимые во внеурочное время.

* 1. Началом работы по сдаче Комплекса ГТО является соответствующий приказ директора колледжа, в котором определяются сроки сдачи отдельных нормативов, а так­же утверждается состав комиссии по сдаче норм ГТО.
  2. Колледж самостоятельно осуществляет организацию приема норм Комплекса ГТО.
  3. Сдача требований и нормативов по установленным Комплексом ГТО видам испытаний для обучающихся и сотрудников является добровольной.

4.6.Выполнение видов испытаний и нормативов осуществляется в конце учебного года (май, неделя ГТО).

4.7. К сдаче контрольных нормативов Комплекса ГТО допускаются обучающиеся, систематически посещающие занятия по физической культуре, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов медицинского осмотра.

**5 Комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО**

5.1.Для организации и планирования работы по приему норм Комплекса ГТО и  
подготовке соответствующей документации в колледже создается комиссия по сдаче  
норм Комплекса ГТО.

5.2.В состав комиссии по сдаче норм Комплекса ГТО могут входить:

* заместитель директора по воспитательной работе;
* руководитель физического воспитания;
* преподаватели физической культуры;

5.3.В комиссии назначается ответственное лицо (секретарь), которое оформляет  
итоговые протоколы по сдаче норм ГТО.

**6 Организация учета и отчетности по Комплексу ГТО**

1. Нормы ГТО могут приниматься преподавателем физической культуры или ко­миссией в составе нескольких человек.
2. Результаты сдачи норм Комплекса ГТО заносятся в протокол по виду испыта­ний (Приложение №2), а также вносится перезачет по предоставлению заверенной справ­ки о сложности похода и заверенной копии протокола соревнований.
3. Протокол по видам испытаний подписывается лицом, принимающим нормати­вы и любым членом комиссии по сдаче норм ГТО.
4. Все протоколы по видам испытаний сдаются в комиссию, созданную в соот­ветствии с п.5 данного Положения.
5. На основании протоколов по видам испытаний ответственное лицо комиссии по сдаче норм ГТО составляет итоговый протокол для каждой группы (Приложение №3).
6. Итоговые протоколы сдачи норм Комплекса ГТО по всем учебным группам проверяются и подписываются комиссией по сдаче норм ГТО, заверяются печатью техни­кума и подаются руководителю физического воспитания.
7. На основании итоговых протоколов администрация техникума издает приказ по сдаче норм ГТО и определяет соответствующее количество знаков Комплекса ГТО и удостоверений к ним.

**7 Удостоверение и значки комплекса ГТО**

1. Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды на ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку от­личия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса ГТО (п. 14 Положения о Все­российском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»).
2. Вручение удостоверений и знаков соответствующих ступеней лицам, успешно сдавшим нормы ГТО, осуществляется директором техникума в торжественной обстанов­ке.
3. Основанием для вручения удостоверений и знаков соответствующих ступеней лицам, успешно прошедшим испытания по сдаче нормативов и требований Комплекса ГТО, является соответствующий приказ директора техникума.

7.4. При утрате знака или удостоверения их дубликаты не выдаются. Для получе­ния удостоверения и знака необходимо повторно выполнить нормы и требования соответ­ствующей ступени Комплекса.

**8 Условия выполнения тестов Комплекса ГТО**

8.1.Бег на 60 м,100 м

Дистанция для бега размечается на стадионе или любой ровной площадке с твер­дым покрытием. Бег на дистанции 60 м., 100 м. выполняется из положения низкого или высокого старта в спортивной форме и обуви.

8.2.Бег на 2000 м, 3000 м

Дистанция в беге на выносливость проводится на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или по пересеченной местности, ровных дорожках парков и скверов. Одежда и обувь - спортивная.

8.3.Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, носки стоп не касаются линии отталкивания. Пры­жок выполняется вперед с места на максимально возможное расстояние. Тест проводится на ровной поверхности или на мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму для прыжков в длину). Участнику дается две попытки, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная.

8.4.Прыжок в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега выполняются любым способом в соответствии с офици­альными правилами соревнований по легкой атлетике. Одежда и обувь - спортивная.

8.5.Наклон вперед с прямыми ногами.

Упражнение наклон вперед с прямыми ногами выполняется из исходного положе­ния «основная стойка». Наклон выполняется медленно, без рывков, до касания пола паль­цами или ладонями рук. По команде принимающего «Есть» испытуемый возвращается в исходное положение. Одежда и обувь - спортивная.

8.6. Метание мяча или гранаты.

Метание производится на площадке в коридор (ширина 10м). Метания выполняют  
с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются. Каждому участнику предоставляется три попытки, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная.

8.7. Подтягивание на высокой или низкой перекладине.

Упражнение на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом свер­ху, не касаясь ногами пола. Упражнение на низкой перекладине (высотой не более 110 см) выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны полу (земле). Подтягивание на высокой и низкой перекладине осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Одежда и обувь - спор­тивная.

8.8. Стрельба из пневматической винтовки.

Упражнение выполняется из пневматической винтовки ВП-1 и ВП-2, в специально оборудованных местах. Выполняется из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку по существующим правилам соревнований.

8.9. Туризм.

Сдача норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. В походе поверяются туристские знания и навыки.

Приложение №1

**IV ступень, 14-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9,55 | 9,30 | 9,00 | 12,10 | 11,40 | 11,00 |
| или на 3 км | Без учета времени | | | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекла­дине (кол-во раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или  подтягивание из виса на низкой перекла­дине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упо­ре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин. | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6 | Наклон вперед из по­ложения стоя с пря­мыми ногами на полу | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать  пол  ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами | достать  пол  ладонями |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | |
| 7 | Метание мяча весом 150г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8 | Кросс 3 км по пересе­ченной местности | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| 9 | Плавание на 50 м  (мин., сек) | Без учета времени | | 0,43 | Без учета времени | | 1,05 |
| 10 | Стрельба из пневма­тической винтовки дистанция 10м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний в возраст­ной группе | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для полу­чения знака отличия Комплекса | | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |

**V ступень, 16-17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | |
| 1 | Бег 100м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| или на 3 км | 15,10 | 14,40 | 13,10 | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с ме­ста (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-  во раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса на низкой перекладине  (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз за 1мин. | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 6 | Наклон вперед из положе­ния стоя на гимнастиче­ской скамейке (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| Или весом 500г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8 | Кросс 3 км по пересечен­ной местности | - | - | - | Без учета времени | | |
|  | или 5 км | Без учета времени | | | - - | | - |
| 9 | Плавание на 50 м (мин., сек) | Без учета времени 0,41 | | | Без учета времени | | 1,10 |
| 10 | Стрельба из пневматиче­ской винтовки дистанция 10м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного ору­жия | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний в возраст­ной группе | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для получе­ния знака отличия Комплекса | | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |

**VI ступень, 18-29 лет (Мужчины)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** | | | | | |
| **18-24** | | | **25-29** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | |
| 1 | Бег 100м (сек.) | 15,1 | 14,8 | 13,5 | 15,0 | 14,6 | 13,9 |
| 2 | Бег на 3 км (мин.,сек.) | 14,0 | 13,30 | 12,30 | 14,50 | 13,50 | 12,10 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 390 | 430 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места (см) | 215 | 230 | 240 | 225 | 230 | 240 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекла­дине (кол-во раз) | 9 | 10 | 13 | 9 | 10 | 12 |
| или рывок гири (кол-во раз) | 20 | 30 | 40 | 20 | 30 | 40 |
| 5 | Наклон вперед из по­ложения стоя на гим­настической скамейке (см) | +6 | +7 | +13 | +5 | +6 | +10 |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | |
| 6 | Метание спортивного снаряда весом 700г(м) | 33 | 35 | 37 | 33 | 35 | 37 |
| 7 | Кросс 5 км по пересе­ченной местности | Без учета времени | | | | | |
| 8 | Плавание на 50 м  (мин., сек) | Без учета времени | | 0,42 | Без учета времени | | 0,43 |
| 9 | Стрельба из пневма­тической винтовки дистанция 10м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 10 | Туристский поход | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний в воз­растной группе | | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для полу­чения знака отличия Комплекса | | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |

**VI ступень, 18-29 лет (Женщины)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст (лет)** | | | | | |
| **18-24** | | | **25-29** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| ***Обязательные испытания (т*** | | ***есты)***  17,5 |  |  | |  |  |
| 1 | Бег 100м (сек.) | 17,0 | 16,5 17,9 | | 17,5 | 16,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Бег на 2 км (мин.,сек.) | 11,35 | 11,15 | 10,30 | 11,50 | 11,30 | 11,00 |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 290 | 320 | - | - | - |
| или прыжок в длину с места (см) | 170 | 180 | 195 | 165 | 175 | 190 |
| 4 | Подтягивание из виса на низкой перекла­дине (кол-во раз) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или сгибание и разгибание рук в упо­ре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 12 | 14 | 10 | 12 | 14 |
| 5 | Поднимание тулови­ща из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин | 34 | 40 | 47 | 30 | 35 | 40 |
| 6 | Наклон вперед из по­ложения стоя на гим­настической скамейке (см) | +8 | +11 | +16 | +7 | +9 | +13 |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | | |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 500г(м) | 14 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 |
| 8 | Кросс 3 км по пересе­ченной местности | Без учета времени | | | | | |
| 9 | Плавание на 50 м  (мин., сек) | Без учета времени | | 1,10 | Без учета времени | | 1,34 |
| 10 | Стрельба из пневма­тической винтовки дистанция 10м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний в воз­растной группе | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для полу­чения знака отличия Комплекса | | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |

**VII ступень (30-39 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | |
| 1 | Бег 100м (сек.) | 15.2 | 14,7 | 14,2 | 18,4 | 17,8 | 17,2 |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9,20 | 8,50 | 7,50 | 11,50 | 11,20 | 9,50 |
| или на 3 км | 15,10 | 14,40 | 13,10 | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с раз­бега (см) | 360 | 380 | 440 | 280 | 300 | 340 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | или прыжок в длину с места (см) | 190 | 200 | 220 | 160 | 170 | 185 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекла­дине (кол-во раз) | 8 | 10 | 12 | - | - | - |
| или рывок гири (кол-во раз) | 12 | 16 | 20 | - | - | - |
| или подтягивание из виса на низкой пере­кладине (кол-во раз) | - | - | - | 8 | 10 | 12 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 20- | 25- | 30- | 9 | 10 | 16 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин. |  |  |  | 20 | 24 | 28 |
| 6 | Наклон вперед из по­ложения стоя на гимна­стической скамейке (см) | +6 | +8 | +13 | +6 | +10 | +14 |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | |  |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700г (м) | 25 | 30 | 35 | - | - | - |
| Или весом 500г (м) | - | - | - | 17 | 20 | 23 |
| 8 | Кросс 3 км по пересе­ченной местности | - | - | - | Без учета времени | | |
|  | или 5 км | Без учета времени | | | - - | | - |
| 9 | Плавание на 50 м  (мин., сек) | Без учета времени | | 0,41 | Без учета времени | | 1,10 |
| 10 | Стрельба из пневма­тической винтовки дистанция 10м (очки) | 26 | 32 | 40 | 26 | 30 | 34 |
| или из электронного оружия | 18 | 25 | 30 | 16 | 24 | 28 |
| 11 | Туристский поход | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний в возраст­ной группе | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для полу­чения знака отличия Комплекса | | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |

**VIII ступень (40-49лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м (сек.) | 10,8 | 10,0 | 9,4 | 12,8 | 11,8 | 10,8 |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.) | 10,20 | 9,50 | 8,50 | 14,00 | 12,50 | 11,20 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | или на 3 км | 16,10 | 15,40 | 15,00 | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 400 | 420 | 260 | 280 | 300 |
| или прыжок в длину с места (см) | 160 | 170 | 190 | 140 | 150 | 165 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекла­дине (кол-во раз) | 6 | 8 | 10 | - | - | - |
| или рывок гири (кол-во раз) | 8 | 12 | 16 | - | - | - |
| или подтягивание из виса на низкой пере­кладине (кол-во раз) | - | - | - | 6 | 8 | 10 |
| или сгибание и разгибание рук в упо­ре лежа на полу (кол-во раз) | -16 | 20- | 25- | 8 | 10 | 12 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин. |  |  |  | 20 | 22 | 24 |
| 6 | Наклон вперед из по­ложения стоя на гим­настической скамейке (см) | +4 | +6 | +8 | +6 | +8 | +10 |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | |  |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700г (м) | 20 | 25 | 30 | - | - | - |
| Или весом 500г (м) | - | - | - | 12 | 15 | 18 |
| 8 | Кросс 3 км по пересе­ченной местности | - | - | - | Без учета времени | | |
|  | или 5 км | Без учета времени | | | - - | | - |
| 9 | Плавание на 50 м  (мин., сек) | Без учета времени | | 0,50 | Без учета времени | | 1.30 |
| 10 | Стрельба из пневма­тической винтовки дистанция 10м (очки) | 26 | 32 | 40 | 26 | 30 | 34 |
| или из электронного оружия | 18 | 25 | 30 | 16 | 24 | 28 |
| 11 | Туристский поход | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний в возраст­ной группе | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для полу­чения знака отличия Комплекса | | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |

**IX ступень (50 -59 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м (сек.) | 16,8 | 15,2 | 14,2 | 18,0 17.0 16,2 | | |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.) | 16.00 | 14.00 | 12.00 | Без учета времени | | |
| или на 3 км | Без учета времени | | | - | - | - |
| или прыжок в длину с места (см) | 150 | 160 | 170 | 130 | 140 | 150 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекла­дине (кол-во раз) | 3 | 4 | 6 | - | - | - |
| или рывок гири (кол-во раз) | 6 | 10 | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса на низкой пере­кладине (кол-во раз) | - | - | - | 4 | 6 | 8 |
| или сгибание и разгибание рук в упо­ре лежа на полу (кол-во раз) | -12 | 16- | 20- | 6 | 8 | 10 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин. |  |  |  | 18 | 20 | 22 |
| 6 | Наклон вперед из по­ложения стоя на гим­настической скамейке (см) | +2 | +4 | +6 | +4 | +6 | +8 |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | |  |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700г (м) | 20 | 23 | 28 | - | - | - |
| Или весом 500г (м) | - | - | - | 11 | 13 | 15 |
| 8 | Кросс 3 км по пересе­ченной местности | - | - | - | Без учета времени | | |
|  | или 5 км | Без учета времени | | | - - - | | |
| 9 | Плавание на 50 м  (мин., сек) | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| 10 | Стрельба из пневма­тической винтовки дистанция 10м (очки) | 26 | 32 | 40 | 26 | 30 | 34 |
| или из электронного оружия | 18 | 25 | 30 | 16 | 24 | 28 |
| 11 | Туристский поход | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний в воз­растной группе | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для полу­чения знака отличия Комплекса | | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |

**X ступень (60—69 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Мужчины** | | | **Женщины** | | |
| **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| ***Обязательные испытания (тесты)*** | | | | | | | |
| 1 | Бег 60м (сек.) | 16,8 | 15,2 | 14,2 | 18,0 17.0 16,2 | | |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.) | 18.00 | 16.00 | 14.00 | Без учета времени | | |
| или на 3 км | Без учета времени | | | - | - | - |
| или прыжок в длину с места (см) | 140 | 150 | 170 | 100 | 110 | 130 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекла­дине (кол-во раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - |
| или рывок гири (кол-во раз) | 6 | 10 | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса на низкой пере­кладине (кол-во раз) | - | - | - | 4 | 6 | 8 |
| или сгибание и разгибание рук в упо­ре лежа на полу (кол-во раз) | -12 | 15 | 20- | 6 | 8 | 10 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин. |  |  |  | 18 | 20 | 22 |
| 6 | Наклон вперед из по­ложения стоя на гим­настической скамейке (см) | +2 | +4 | +6 | +4 | +6 | +8 |
| ***Испытания (тесты) по выбору*** | | | | | | |  |
| 7 | Метание спортивного снаряда весом 700г (м) | 20 | 23 | 28 | - | - | - |
| Или весом 500г (м) | - | - | - | 11 | 13 | 15 |
| 8 | Кросс 3 км по пересе­ченной местности | - | - | - | Без учета времени | | |
|  | или 5 км | Без учета времени | | | - - - | | |
| 9 | Плавание на 50 м  (мин., сек) | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| 10 | Стрельба из пневма­тической винтовки дистанция 10м (очки) | 26 | 32 | 40 | 26 | 30 | 34 |
| или из электронного оружия | 18 | 25 | 30 | 16 | 24 | 28 |
| 11 | Туристский поход | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний в возраст­ной группе | | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** | **11** |
| Кол-во видов испытаний которые необходимо выполнить для полу­чения знака отличия Комплекса | | **6** | **7** | **8** | **6** | **7** | **8** |

Приложение №2

**ПРОТОКОЛ ПО ВИДАМ ИСПЫТАНИЙ**

название вида испытаний (норматива)

ФИО преподавателя ФК, принимающего норматив

Дата проведения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата при­ема нор­матива | ФИО сдающего норматив | Год рождения | Ступень ГТО | Результат | Выполнение на знак Комплекса | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Общее количество обучающихся, сдавших норматив

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на бронзовый знак

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на серебряный знак

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на золотой знак

ФИО преподавателя ФК

роспись

Примечания.

1. Данная форма заполняется преподавателем физической культуры по каждому виду испытаний (тесту), и сдается в комиссию по сдаче норм ГТО не позднее 5 дней после принятия норматива.
2. Комиссия объединяет все Первичные протоколы в единую папку

Приложение №3

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ**

сдачи норм Комплекса ГТО в

наименование учебного заведения

группе, специальности

Дата «» 20г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | **Результаты сдачи норм Комплекса ГТО** | | | | | | | | | | |  |  |  |  |
| **№ п/п**  1 2 3 | **ФИО** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Количество принимающих участие в сдаче Комплекса ГТО |  |
| Количество сдавших нормативы Комплекса ГТО |  |
| Количество сдавших нормы ГТО на бронз./сер./зол. | / / |
| Количество знаков к выдаче бронз./сер./зол. | / / |

Преподаватель ФК учебной группы Руководитель комиссии: Члены комиссии:

Примечание.

Протокол заполняется Комиссией по итогам сдачи норм Комплекса ГТО, хранится в комиссии