

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивный комплекс»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
для участия во
Всероссийском конкурсе «Media Start»
методических разработок внеклассного мероприятия,
интегрирующего медиаобразование

(активная квест-игра)
«Территория спорта»
для учащихся от 6 до 17 лет

Разработала:
Бубнова Татьяна Сергеевна,
тренер-преподаватель



г.Балтийск
2021

Введение

Данная методическая разработка представляет собой подробный сценарий внеклассного спортивно-оздоровительного мероприятия по сдаче нормативов ВФСК «ГТО» с реализацией задания «коллективный медиа проект» по его освещению обучающимися школы медийными средствами информации (социальные сети Интернет, печать, телевидение). Включает подробные приложения (в помощь педагогу предметнику):

№ 1 – план размещения станций для прохождения тестирования

№ 2 – карточки с названиями станций

№ 3 – нормативы по ступеням ВФСК ГТО

№ 4 – турнирная таблица

№ 5 – краткая история развития комплекса ВФСК «ГТО».

Важным компонентом мероприятия является группа обучающихся (она составляет 3–5 человек) формируется по принципу миниредакции. Каждый обучающийся отвечает за свой тематический блок. В ходе проведения мероприятия ребята работают как блоггеры, журналисты, спортивные комментаторы, собирают базу фото и видео материалов, а затем, под руководством учителя-предметника, создают, монтируют отснятый материал и подбирают аудиовизуальное (графическое) оформление, создают методическое пособие для уроков физической культуры.

Результатом является коллективный продукт в формате видеофильма с последующей трансляцией его в Центре цифрового образования детей «IT-куб, создание которого планируется в Балтийском городском округе в рамках национального проекта «Образование», федеральных и региональных проектов «Успех каждого ребёнка» и «Цифровая образовательная среда». Тематика сюжета формулируется преподавателем как «Спорт - норма жизни».

Цели методической разработки:

1. Создание условий для самопознания и саморазвития обучающихся.
2. Сочетание организованной двигательной активности обучающихся с познавательной деятельностью.
3. Повышение уровня двигательной активности обучающихся во внеурочное время.

Продвижение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся средствами мультимедиа с помощью социальных сетей, телевидения и печатной продукции.

План

(с указанием методов, используемых педагогических технологий, межпредметных связей, требований к результатам)

Межпредметная связь:

физическая культура – информатика (ИКТ);

физическая культура – русский язык, литература;

физическая культура – история.

Методические рекомендации по подготовке и проведению внеклассного мероприятия

Мероприятие может быть проведено во внеурочное время в любое время года на спортивной площадке образовательного учреждения или в спортивном зале. С последующей обработкой полученных данных на уроках информатики, русского языка и литературы, истории, а также на уроках физической культуры в качестве готового продукта – методического пособия.

Материально-техническое обеспечение содержания внеклассного мероприятия

1. Спортивное оснащение зала или площадки.
2. Цифровое мультимедиа оборудование (личные мобильные телефоны, персональные компьютеры (кабинет информатики), видео проектор экран.

Активная квест-игра «Фестиваль ГТО» «Территория спорта»

I. ОПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1.1. Цель и задачи мероприятия

Цели:

- Создать мультимедийные пособия для использования на уроках физической культуры.
- Использовать социальные сети, печать и телевидение как инструмент для вовлечения детей и подростков в активные занятия физической культурой и спортом.
- Сформировать у обучающихся стойкий интерес к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой и спортом.
- Сформировать представление о комплексе ВФСК «ГТО» и его продвижение.

Задачи:

- Информировать обучающихся о комплексе ВФСК «ГТО»
- Показать правила сдачи тестов ГТО
- Научить правилам выполнения упражнений

Форма проведения: Спортивно-активная игра с элементами квеста.

Форма организации деятельности: Индивидуальная, групповая.

Методы и приемы: Спортивно-активные, информационные, объяснительно-иллюстративные.

Продолжительность: 90 минут.

Количество играющих человек: от 15 до 25.

Игровые треки: Коммуникативный, спортивный.

Количество игротехников: Один ведущий (тренер-преподаватель), возможно привлечение помощников учитель физической культуры, классные руководители классов, из числа школьников (1–2 человека).

Требования к ведущему: Роль ведущего выполняет сотрудник образовательной организации или летнего спортивно-оздоровительного лагеря (педагог, учитель, тренер-преподаватель, воспитатель, вожатый и т.д.), который должен обладать специальными знаниями в области физической культуры и спорта, ВФСК «ГТО», изучивший методические рекомендации и инструкцию к игре.

1.1. Краткая характеристика мероприятия

Участники игры на полтора часа смогут почувствовать себя «юными спортсменами, а также блогерами, спортивными комментаторами соревнований и корреспондентами СМИ. С помощью спортивно-соревновательных технологий ребята не только узнают, какие тесты и как надо сдавать в комплексе ВФСК «ГТО», пройдут тестирование, но также расширят кругозор в области информационных технологий, сформируют навыки фото и видео съёмки спортивных мероприятий, создадут видео пособие для уроков физической культуры.

Путешествуя по игровому полю спортивной площадки по собственному маршруту, участники перемещаются от пункта к пункту, связанные с выполнением спортивных упражнений, и на практике осваивают правильный алгоритм действий, сдают нормативы ВФСК «ГТО», делают фото и видео съёмку, комментируют выполнение упражнений тем или иным участником соревнований.

1.1. План проведения игры

Этап 1 «Организационный».

Оформление спортивной площадки: размещение пунктов сдачи нормативов ГТО, загрузка протоколов и норматив в планшеты участников.

Этап 2 «Ритуал вхождения в игру».

Распределение участников по командам. Создание игрового настроения.

Этап 3 «Ориентационный».

Введение в тему. Объяснение целей и правил соревнований. Ответы на уточняющие вопросы участников.

Базовые понятия:

Ступени ВФСК «ГТО»

Таблицы нормативов по возрастам

Этап 4 «Игра».

Прохождение команд по индивидуальным маршрутам, выполнение заданий тестирования по нормам ВФСК «ГТО».

Этап 5 «Подведение итогов».

Подсчёт баллов на финише, определение победителей.
Разбор заданий, вызвавших сложности.

Этап 6 «Церемония выхода из игры».

Выгрузка протоколов соревнований из планшетов на сервер (ноутбук), а также фото и видеоматериалов из смартфонов для дальнейшего использования на уроках информатики и физической культуры.

Поведение итогов. Награждение команды-победителя и игроков-участников.

2. Технические требования к месту проведения и реквизиту

2.1. Общие требования

Место проведения – универсальная игровая площадка (спортивный зал) с возможностью свободного перемещения общего количества участников.

Реквизит:

- Маршрутный лист (Приложение 1);
- Протоколы тестирования ВФСК «ГТО» (Приложение 2);
- Теоретический минимум (Приложение 3).

Оборудование:

- Ноутбук 1 шт.
- Планшеты 2 шт.
- Смартфоны 2 шт.

Спортивный инвентарь, которым оборудованы места проведения тестирования: спортивная скамейка, рулетка.

Материалы для команд-участников

Далее приведены примеры карточек. Основной массив карточек представлен в приложениях.

Карточки с названиями станций. Примеры:

Станция «Физкультурная» Прыжок в длину
Станция «Спортивная» Отжимания
Станция «Олимпийская» Подъём туловища (пресс)
Станция «Лидеров» Наклон вперёд
Станция «Чемпионов» Челночный бег
Станция «Победы» Подведение итогов, определение команды-победителя

Станция «*Физкультурная*»

Прыжок в длину

Объясняем технику прыжка

Сперва пойми технику, ибо большинство прыгают неправильно.

- Согни ноги и наклонись вперёд. Руки сзади

- Продолжай наклоняться. Когда начнёшь падать вперёд, в этот момент нужно выпрыгнуть вперёд, махнув руками вверх.

Многие прыгают больше вверх, нежели вперёд.

Станция «*Спортивная*»

Отжимания

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 ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний

Станция «*Олимпийская*»

Подъёмы туловища (пресс)

Всё то же самое, что и с отжиманиями. Максимально взрывные подъёмы, без жжения. 5-10 подходов.

Станция «*Лидеров*»

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 с. 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 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Станция «*Чемпионов*»

Бег

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. 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.

Станция «*Победы*»

Подведение итогов, определение команды-победителя

II. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЯ

2.1. Распределение на команды

Оптимальное количество команд: от 5 до 15. Оптимальное количество человек в команде: от 15 до 25.

Варианты распределения:

- участники объединяются в команды самостоятельно;
- участники выстраиваются в шеренгу и выполняют команду «Рассчитайся на первый, второй ... [по количеству команд]!»

Команды придумывают название и свой девиз (для создания игрового настроения).

Каждой команде выдают загруженный в планшет индивидуальный маршрутный лист с указанием этапов.

2.2. Теоретическая часть

2.3. Инструктаж

Инструктаж необходимо проводить частями.

Часть первая (на старте)

1. Перед вами игровая площадка, по которой вам предстоит путешествовать.
2. У каждой команды есть маршрутный лист - это ваш **обязательный маршрут**, где указаны станции, которые вам необходимо посетить.
3. Перемещаться по площадке можно только по команде ведущего и только после выполнения всеми членами команды упражнений на каждом пункте.
4. Команда, которая первой пройдет все пункты по маршрутному листу и окажется на финише, станет победителем. Остальные в этом случае должны будут закончить игру за два перехода.
5. **Победителем станет команда, которая первой пройдёт все пункты.**
Подумайте над стратегией своей команды!

Часть вторая (на первой станции)

1. После того как вы попали на станцию, пройдите инструктаж по выполнению норматива. Все члены команды выполняют норматив поочередно. Результаты участников заносятся в протокол. Один из участников команды производит видео съёмку сдачи нормативов, с возможностью комментирования.

2.4. Основной этап игры – инструкция игротехникам

Этап 1 «Организационный»

1. Разместите в спортивном зале (спортивной площадке) таблички с названиями станций (пунктов сдачи нормативов ГТО) в соответствии со схемой игрового города (Приложение 1).
2. На видном для всех участников игры месте прикрепите общий план города и схему перемещения команд (Приложение 2).
3. На видном для всех участников игры месте установите флипчарт для записи результатов команд.
4. Оборудуйте места сдачи нормативов в соответствии с названием станций.
5. Проинструктируйте помощников. Игротехник может вести игру самостоятельно или привлечь помощников. Помощники могут выполнять задачи:
 - вести фото и видео съёмку;
 - проверять на станциях и на финише правильность заполнения протоколов;
 - помогать проводить итоги.

Этап 2 «Ритуал вхождения в игру»

Распределите участников на команды. Команды должны придумать название и девиз. Выдайте командам планшеты и маршрутные листы.

Задание фото и видео корреспондентам, назначение спортивных комментаторов на каждом этапе.

Этап 3 «Ориентационный»

Проведите первую часть инструктажа.

Этап 4 «Игра»

1. Объявите переход на первую станцию.
2. Проведите вторую часть инструктажа.
3. Дайте командам две минуты на изучение задания выбор оператора и комментатора, и ответственного за заполнение протокола.
4. Объявите начало сдачи норматива.
5. Проведите приём норматива.
6. Зафиксируйте результаты команды в протоколе на общем флипчарте.
7. Объявите переход на следующую станцию.
8. Действуйте в соответствии с правилами.

Правила

Условия для победы (задача команд)

Задача каждой команды пройти свой индивидуальный маршрут. Победителем признается команда, посетившая все станции, указанные в маршрутном листе, и первая прибывшая к финишу.

Движение по маршруту

Команда вытягивает один маршрутный лист, в котором указаны станции, обязательные к прохождению. Команда начинает с линии старта. Команды посещают станции в порядке, указанном в маршрутном листе. Чтобы попасть на следующую станцию необходимо всем участникам команды сдать норматив, зафиксировать результаты каждого участника в протоколе соревнований. Перемещение возможно только после объявления, ведущего на переходе.

Задания

На каждой станции лежат инструкции по сдаче норматива. Задание – это упражнение, которое требует определенных действий. Время на выполнение упражнения каждым участником составляет не более двух минут.

Маршрутный лист (Приложение №3)

В маршрутном листе указаны станции, обязательные к посещению. При получении маршрутного листа необходимо внести название команды, описать алгоритм действий.

Перемещение по маршруту

Один раз за игру команда может посетить каждую станцию в соответствии с определённым маршрутом. Для перехода на следующую станцию необходима команда ведущего.

Завершение игры

Команда, первой завершившая свой маршрут, получает приз.

Остальные команды должны завершить игру не более чем за два перехода.

На финише команда предъявляет заполненный протокол тестирования.

2.5. Подведение итогов

Проверка маршрутных листов.

Определение победителя.

Обсуждение стратегий команд.

Разбор заданий, вызвавших трудности.

Игротехник рассказывает о сформированных в ходе игры компетенциях, Отвечает на вопросы.

Напоминает о справочных ресурсах для получения большего объема информации.

Церемония выхода из игры – награждение команды-победителя и участников.

Сбор фото и видео материалов для дальнейшего их обсуждения, обработки и размещения в социальных сетях. Создания презентации для использования на уроках физической культуры, а также баннеров, плакатов, размещение информации в СМИ и т.п.

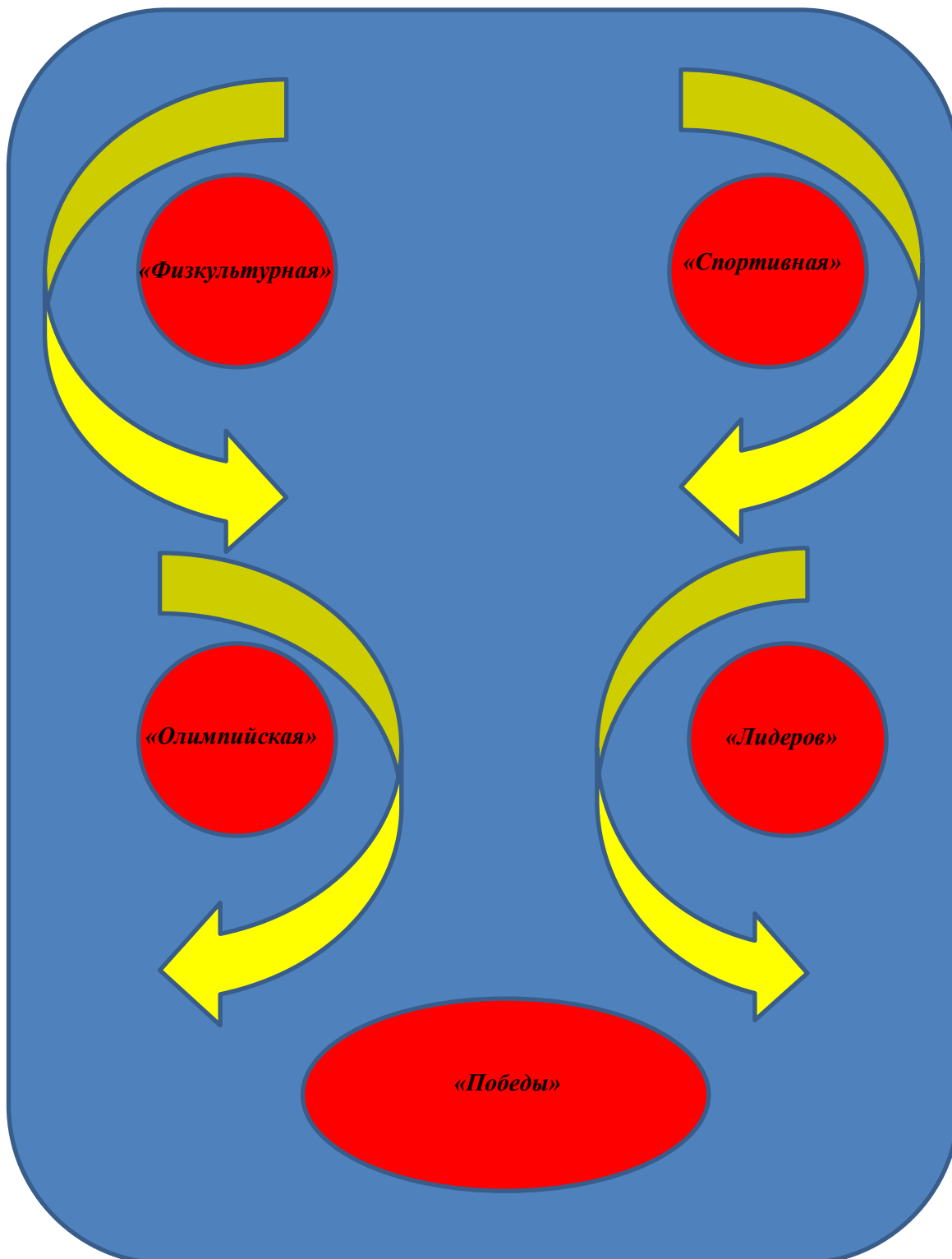
Литература:

1. Баженова Л.М. Медиаобразование школьника (1-4 классы). М.: Изд-во Ин-та художественного образования Российской Академии образования, 2004. 55 с.
2. Зазнобина Л.С. Стандарт медиаобразования, интегрированного с различными школьными дисциплинами Стандарты и мониторинг в образовании. — 1998.- N 3.- С. 26-34.
3. Баранов О.А. Медиаобразование в школе и вузе. Тверь: Изд-во Тверского гос. ун-та, 2002. 87 с. Баранов О.А., Пензин С.Н.
4. Березин В.М. Массовая коммуникация: сущность, каналы, действия. М.: Изд-во РИП-Холдинг, 2004. 174 с.
5. Беспалова А.Г., Корнилов Е.А., Короченский А.П., Лучинский Ю.В., Станько А.И. История мировой журналистики. Ростов: Изд-во Международ. ин-та журналистики и филологии, 2000. То же: Ростов: Март, 2003. 432 с.
6. Бондаренко Е.А. Творческая реабилитация средствами медиакультуры, Омск, 2001.
7. Брайант Дж., Томпсон С. Основы воздействия СМИ. М.: Вильямс, 2004. 432 с.
8. Буданцев Ю.П. Парадигма массовой коммуникации. М., 2001.
9. Чельшева И.В. Методика и технология медиаобразования в школе и вузе./ под ред. Фёдорова А.В. Таганрог: Изд. центр Таганрог. Гос. Пед. ин-та, 2009. 320 с.
10. Федоров А.В. Интегрированное медиаобразование в российской школе: анализ обязательного минимума содержания. (Совет по грантам Президента Российской Федерации для поддержки ведущих научных школ России (руководитель ведущей научной школы РФ — д.п.н., профессор А.В.Федоров, грант № НШ-657.2003.6.).

Интернет ресурсы

1. Сайт «Медиаобразование» www.mediaeducation.ru

Территория спорта
(размещение этапов прохождения станций)



Карточки с названиями станций

Станция « Физкультурная » Прыжок в длину
Станция « Спортивная » Отжимания
Станция « Олимпийская » Подъём туловища (пресс)
Станция « Лидеров » Наклон вперёд
Станция « Чемпионов » Челночный бег
Станция « Победы » Подведение итогов, определение команды-победителя

Маршрутный лист

№ п/п	Название этапов	Отметка о прохождении
	Станция « Физкультурная » Прыжок в длину	
	Станция « Спортивная » Отжимания	
	Станция « Олимпийская » Подъём туловища (пресс)	
	Станция « Лидеров » Наклон вперёд	
	Станция « Чемпионов » Челночный бег	
	Станция « Победы » Подведение итогов, определение команды-победителя	



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,10	6,40	5,20	7,35	7,05	6,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на нижней перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И ГОУВЕРНМЕНТ
ПРОЕКТОВ

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин,с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

[Instagram.com/vfsg_gto](https://www.instagram.com/vfsg_gto)






[Fb.com/vfsggto](https://www.facebook.com/vfsggto)

[Vk.com/vfsg_gto](https://vk.com/vfsg_gto)

[Youtube.com/vfsgtorussia](https://www.youtube.com/vfsgtorussia)

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	–	–	–
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Турнирная таблица

Турнирная таблица.xlsx - Microsoft Excel (Сбой активации продукта)

ABBYY FineReader 11

Calibri 11

Вставка

Разметка страницы

Формулы

Данные

Рецензирование

Вид

Общий

Условное форматирование

Формат как та

Стили

Буфер обмена

Шрифт

Выравнивание

Число

R5

20.10.2020

Турнирная таблица (мальчики)

№ участника	Ф.И.О участника	I Прыжок в длину (м)	Место по результату 1	II Отжимания (к-во раз)	Место по результату 2	III Подъём туловища (к-во раз)	Место по результату 3	IV Наклон вперёд (к-во раз)	Место по результату 4	V Бег	Место по результату 5	Сумма мест	ИТОГ
2	Петров Иван	150	1	13	3	20	1	1	4	18	1	9	I
4	Васечкин Пётр	100	2	15	1	15	2	3	2	20	2	7	II
1	Иванов Александр	100	3	10	4	10	3	0	1	15	3	11	III
3	Сидоров Николай	140	4	14	2	24	4	7	3	16	4	13	IV

Лист1 Лист2 Лист3

Готово

ИЗ ИСТОРИИ КОМПЛЕКСА ГТО

Комплекс ГТО в нашей стране впервые был введен в 1931 году для мужчин 17- 41 года и женщин 17-33 лет. Он состоял из одной ступени, включавшей пятнадцать нормативов по различным видам упражнений и три требования – знать основы советского физкультурного движения, военного дела и самоконтроля.

Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья. Определял его врач, который устанавливал, что выполнение норм по данному комплексу не принесет ущерба здоровью человека. К соревнованиям допускались физкультурники, организованные в коллективы, и физкультурники-одиночки. Для проведения практических испытаний они распределялись на отдельные группы по полу и возрасту.

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

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял — награждать значком. Новая инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при ЦИК СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после общественного обсуждения был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны.

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

В 1932 году была введена вторая, более сложная ступень комплекса ГТО. В неё входили три теоретических требования и двадцать два норматива, сдать которые можно было только при условии систематических тренировок. В 1934 году для школьников ввели ступень «Будь готов к труду и обороне» (БГТО), содержащую тринадцать норм и три требования. В зависимости от уровня достижений сдавшие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным знаком ГТО, выполнявшие нормативы в течение ряда лет – почетным знаком ГТО.

Сдача норм увлекла всех. В газетах сообщалось о том, что целые коллективы цехов, заводов, фабрик, воинских подразделений, классов школ получали значки, которые К.Е. Ворошилов, бывший тогда наркомом обороны СССР, назвал «физкультурными орденами». Считалось позором, если выпускник уходил из школы без значка ГТО I ступени или хотя бы БГТО.

В 30-е годы комплекс ГТО сыграл огромную роль: если до его введения было около 700 тыс. физкультурников, то в первый же год их число увеличилось на миллион и к концу десятилетия достигло 7 млн.

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

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

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

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

В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени.

К 1958 году число физкультурников в нашей стране достигло 23696800 человек. В то же время в период действия комплекса 1955–1958 гг. ежегодная подготовка составляла немногим более 3 миллионов значкистов ГТО всех ступеней, и за 4 года этого периода было подготовлено около 16 миллионов значкистов ГТО.

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

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

В 1966 году по инициативе ДОСААФ была разработана и введена в действие ступень комплекса ГТО для молодежи призывного возраста «Готов к защите Родины» (ГЗР). Она была рассчитана на юношей допризывного возраста и включала выполнение ряда требований по спортивно-техническим видам спорта и овладение одной из военно-прикладных специальностей (моториста, шофера, мотоциклиста, радиста).

Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих. Соответствующие нормативы были разработаны и в сфере гражданской обороны СССР. Основной задачей введенных в 1968 году комплексов для учащейся молодежи «Готов к гражданской обороне СССР» и «Будь готов к гражданской обороне СССР» было всеобщее обязательное обучение способам защиты от ядерного и другого оружия массового поражения.

Распад Советского Союза повлек за собой более большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически Комплекс ГТО не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году.

В 1991 году комплекс ГТО был также исключен из всех учебных программ, сдача нормативов не проводилась, хотя с юридической точки зрения должен был действовать, поскольку не было постановления об отмене. В новейшей истории России периодически возникали попытки возрождения: в 2003 году руководители органов исполнительной власти 56 субъектов страны поддержали идею разработки единого общероссийского комплекса оценки физической подготовленности населения.

Последние годы сохраняется тенденция ухудшения здоровья, физического развития и физической подготовленности различных групп населения. В целом в России не менее 60% обучающихся имеют нарушения в состоянии здоровья. По данным Минздравсоцразвития РФ, только 14% учащихся старших классов считаются практически здоровыми, свыше 40% допризывной молодежи по состоянию здоровья не соответствуют требованиям, предъявляемым армейской службой.

Большинство граждан не ведут активный образ жизни: регулярно занимаются физической культурой и спортом в нашей стране 15,9 процента населения, а в экономически развитых странах мира этот показатель достигает 40-60%. Реальный объем двигательной активности школьников и студентов не обеспечивает полноценного физического развития и укрепления здоровья подрастающего поколения. Так, в младших классах дефицит двигательной активности составляет 35-40%, а в старших — 75-85%. Уроки физической культуры компенсируют дефицит

двигательной активности лишь на 10-18%. Ухудшение здоровья снижает качество и продолжительность жизни людей.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить 1,5 миллиарда рублей, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне».

Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В целях 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».

Прежний комплекс ГТО, безусловно, сыграл большую роль в становлении и развитии массового спорта и спорта высших достижений. Но к концу 80-х годов его популярность стала сходить на нет, и с развалом СССР он прекратил свое существование.

Новый комплекс ГТО сохранил старое название. Это свидетельствует о том, что страна намерена вернуть утраченные позиции на мировой арене в спорте высших достижений и развитии спорта для всех.

Современный комплекс ГТО также построен по возрастному принципу, охватывает население с 6 до 70 лет и старше и состоит из одиннадцати ступеней. В каждой из них есть свои возрастные градации.

I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет

II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет

III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет

IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет

V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет

VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет

VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет

IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет

X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет

XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше

Комплекс ГТО имеет две части.

I. Нормативно-тестирующая – направлена на оценку знаний в области физической культуры и спорта (общего физкультурного образования), оценку владения двигательными умениями и навыками, оценку физической подготовленности для награждения бронзовым, серебряным и золотым знаками, а также содержит рекомендации к двигательному режиму в течение недели.

II. Спортивная – направлена на привлечение граждан к систематическим занятиям спортом и получение массовых спортивных разрядов.

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта.

По сравнению с советским вариантом в новом комплексе внесены изменения в структуру. Испытания разделены на обязательные и по выбору, включены новые разделы (рекомендации к недельному двигательному режиму) и виды испытаний, введены возрастные ступени: от 6 до 8 лет, от 60 до 69 лет, от 70 лет и старше. Появилась возможность проявить себя в национальных видах спорта. Студентам предлагается дополнительно включить испытания по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Наличие значка ГТО будет учитываться при поступлении в вузы, а студентам, имеющим золотой знак отличия, может быть назначена повышенная стипендия.

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

Комплекс ГТО направлен 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.

Комплекс ГТО построен на следующих принципах (они же - правило 4 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 лично-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.

Нормативы ГТО – это количественные значения испытаний комплекса ГТО, которые позволяют оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и умений и навыков согласно возрастным ступеням и полу.

Нормативы измеряются в минутах, секундах, метрах, сантиметрах и количествах раз в зависимости от вида испытаний.

Основными направлениями внедрения комплекса ГТО являются:

- обеспечение процесса подготовки граждан к выполнению требований комплекса ГТО, включая медицинское сопровождение;
- организация работы Центров тестирования;
- реализация мер стимулирования граждан при выполнении нормативов комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия.

План внедрения комплекса ГТО предусматривает 3 этапа:

- первый, организационно-экспериментальный этап (с мая 2014 г. по декабрь 2015г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди обучающихся муниципальных образовательных организаций.

Также на первом этапе предусмотрена реализация организационных мероприятий, включая создание электронной базы данных и интернет-портала комплекса ГТО, создание и материально-техническое оснащение Центров тестирования, а также информационно-пропагандистское, научное и методическое обеспечение для подготовки граждан, в том числе самостоятельно, к выполнению нормативов комплекса ГТО.

- второй этап (2016 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций страны, а также других категорий населения в отдельных субъектах Российской Федерации.

- третий этап (2017 г.) предусматривает внедрение комплекса ГТО среди всех категорий населения Российской Федерации во всех субъектах Российской Федерации.

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.

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:

1 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 ступени, 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.

1. 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, <http://www.gto.ru/>.

Работа такого портала позволяет любому гражданину, вне зависимости от места проживания, получать самую актуальную информацию о ходе внедрения комплекса ГТО, его историческом развитии, знакомиться 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**».

Послы комплекса ГТО – известные спортсмены, деятели культуры и искусства, представители СМИ, шоу-бизнеса, общественные деятели, политики и другие специалисты сферы физической культуры и спорта, которые личным примером могут способствовать успешному осуществлению миссии Послов ГТО – популяризации здорового образа жизни среди различных возрастных групп населения Российской Федерации, продвижения комплекса ГТО как части общероссийской спортивной культуры и формулы национального здоровья («Положение о реализации программы пропаганды Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» «Послы ГТО» от 18.06.2015).

Согласно проекту послам 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, направленных на подготовку их участников к выполнению нормативов комплекса ГТО.

В настоящее время послами ГТО на всероссийском уровне являются:

- трехкратный олимпийский чемпион по греко-римской борьбе Александр Карелин;
- чемпион мира по боксу среди профессионалов Николай Валуев.
- четырехкратный олимпийский чемпион по плаванию, член Международного олимпийского комитета Александр Попов;
- фигуристка, победительница Олимпийских игр 2014 года Аделина Сотникова;
- телеведущая Яна Чурикова и многие другие.

Ролики с их участием размещены на Интернет-портале ГТО. Главным посылом роликов является 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.

Фирменный стиль ГТО

К вопросам пропаганды можно отнести и разработанный брендбук ГТО. По итогам проведенного всероссийского открытого конкурса на лучшую идею дизайн-макета утвержден фирменный стиль комплекса 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, они должны стать традицией на местах: в образовательных учреждениях и коллективах физической культуры.

Утвержден комплекс мер по стимулированию населения к выполнению нормативов. 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.

Регистрация на сайте

Для участия в выполнении испытаний комплекса ГТО нужно пройти регистрацию на официальном Интернет-портале «Готов к труду и обороне» по адресу www.gto.ru.

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 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!

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. На портале участник может ознакомиться со списком обязательных испытаний, которые предстоит ему сдать, 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.

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 (от какой школы подаётся заявка), степень ГТО, контактные данные сотрудника школы, ответственного за ГТО, подпись учителя физкультуры и директора образовательного учреждения.

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.

Выполнить все нормативы комплекса ГТО в один день невозможно. У участника есть только одна попытка при выполнении одного норматива. К выполнению испытаний комплекса ГТО необходимо готовиться в индивидуальном порядке или в порядке коллективной подготовки к сдаче нормативов ГТО и приходить в центр тестирования лишь тогда, когда участник полностью уверен в успешном выполнении испытаний на самые высокие показатели.

Для приема нормативов, как правило, утверждаются отдельные дни: День бегуна, День стрельбы, День пловца и т.д.

В соответствии с датой и временем, утвержденными в графике приема 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.

После завершения регистрации всех заявленных испытаний 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.

Подписанные Главным спортивным судьей протоколы передаются Администратору Центра тестирования для последующей организации работы по внесению данных в специализированный формуляр АИС ГТО.

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.

Знак отличия оформляется после успешного выполнения необходимого количества видов испытаний в пределах возрастной ступени участника. Процедура оформления документов и изготовления знаков занимает 4-6 месяцев.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством педагога или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

При подготовке к сдаче нормативов Комплекса ГТО следует обратить внимание на правильное выполнение следующих упражнений:

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.

3. 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.

5. 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.

6. 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.

7. Подтягивание из вися 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.

8. Подтягивание из вися 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) одновременное сгибание рук.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

12. 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.

13. 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.

14. 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).

15. 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;

16. 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. Выстрелы: 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 ступени), 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 ступени), 10 м по мишени № 8.

18. Туристический 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.

20. 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.

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» (ГТО), утвержденным распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р и включает разработку методических рекомендаций Министерства спорта, Министерства образования и науки, Министерства здравоохранения России, а также других заинтересованных министерств и ведомств. Пункты 16,18,22,32,36 плана мероприятий.

В соответствии с пунктом 16 Плана Министерство спорта совместно с Министерством образования и науки России разработали 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).

В методических рекомендациях, в частности, указывается на то, что подготовка обучающихся и других групп населения к выполнению нормативов комплекса ГТО обеспечивается через физическое, духовно-нравственное и патриотическое воспитание, приобретение обучающимися 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 физкультурно-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.

В соответствии с пунктом 18 Плана Министерством спорта Российской Федерации при участии Ассоциации Предприятий Спортивной Индустрии разработаны методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников.

Методические рекомендации разработаны для специалистов органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации и муниципальных органов, осуществляющих управление в социальной сфере: образования, спорта, здравоохранения, культуры, молодежной политики.

Предложенные варианты решения могут реализовываться, в том числе на уровне региональных и муниципальных программ с использованием средств регионального и муниципального бюджетов.

В Методических рекомендациях представлены варианты следующих малобюджетных открытых плоскостных физкультурно-спортивных сооружений:

- Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО:

- для детей младшего школьного возраста;
- для детей среднего школьного возраста;
- для детей старшего школьного возраста и молодежи.

- Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

- Многофункциональная спортивная площадка по месту жительства и учебы для подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Спортивные площадки должны быть оборудованы стендом с правилами поведения на площадке, инструкциями по пользованию спортивного оборудования, нормативами комплекса ГТО, мерами безопасности.

Ярким примером социальной ответственности бизнеса в сфере развития физической культуры и спорта может служить проект «Поколение Спортмастер 2013-2018», направленный на развитие спортивной инфраструктуры комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации.

Министерством спорта Российской Федерации письмом в субъекты Российской Федерации от 27 октября 2014 г. № ВН-03-0-/6620 внесены изменения в действующие Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные министром спорта Российской Федерации В.Л. Мутко от 12 мая 2014 г. в части, касающейся реализации комплекса ГТО.

Данный документ рекомендует при формированию системы оплаты труда работников организаций, осуществляющих мероприятия по внедрению комплекса ГТО, предусматривать стимулирующие выплаты работникам физической культуры, образования в размере 10-20% к окладу (должностному окладу), ставке заработной платы.

Министерством здравоохранения Российской Федерации разработано и утверждено 21 ноября 2014 г. методическое пособие «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для руководителей, медицинских работников, организаторов физической культуры и спорта, педагогов физической культуры 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.

Министерство спорта Российской Федерации рекомендовало руководителям высших исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации (письмо Министерства спорта Российской Федерации от 27.10.2014 №ВМ-03-09/6620) разработать комплекс мер по поддержке работников физической культуры, в том числе по учреждению в субъекте Российской Федерации почетных и ведомственных знаков для награждения лиц, активно участвующих в пропаганде и внедрении комплекса ГТО.

В субъектах Российской Федерации в утвержденные Планы мероприятий по поэтапному внедрению комплекса ГТО включены пункты по разработке и утверждению комплекса мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, методических рекомендаций по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанные с поэтапным внедрением комплекса ГТО на региональном и муниципальном уровнях.

С целью формирования единого информационного пространства по внедрению комплекса ГТО в средствах массовой информации Министерством спорта Российской Федерации, Министерством связи и массовых коммуникаций Российской Федерации, Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством здравоохранения Российской Федерации совместно с органами государственной власти субъектов Российской Федерации разработан и утвержден план мероприятий, направленных на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению комплекса ГТО, в том числе мероприятий, проводимых в рамках общероссийского движения «Спорт для всех».

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 освещения в государственных средствах массовой информации мероприятий комплекса ГТО.

С целью сбора информации о физической подготовленности населения в рамках тестирования по нормативам комплекса ГТО, информирования населения о мероприятиях комплекса ГТО, размещение просветительско-образовательной информации по вопросам физического воспитания, размещение интерактивных программ для самостоятельных занятий физической культурой и спортом и т.д.

Министерством спорта Российской Федерации разработана концепция электронной базы данных и интернет-портала комплекса ГТО.

Структура автоматизированной информационной системы (АИС) содержит ряд подсистем:

- формирование электронной базы данных результатов тестирования и регистрации участников;
- сбор первичной информации по испытаниям комплекса ГТО;
- построение аналитической отчетности в соответствии с приказом Федеральной службы государственной статистики «Об утверждении статистического инструментария для организации Министерством спорта Российской Федерации федерального статистического наблюдения за организациями, осуществляющими спортивную подготовку» от 10 октября 2014 г. N 606;
- мобильной аналитики (мониторинг ключевых показателей);
- обучения и аккредитации судей; сервисных услуг.

Эффективность внедрения и реализации комплекса ГТО зависит от эффективности агитационной и пропагандистской работы, которая включает организацию и проведение PR-

кампаний, использование ресурсов рекламы, издание полиграфической и сувенирной продукции.

Указом Президента Российской Федерации от 28 июля 2014 г. No533 установлено, что Государственный герб Российской Федерации может помещаться на знаках отличия комплекса ГТО по согласованию с Геральдическим советом при Президенте Российской Федерации.

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 августа 2014 г. No 750 утвержден образец и описание знака отличия комплекса ГТО.

Знак отличия комплекса ГТО выполнен в форме многоконечной звезды как олицетворение верности лучшим традициям физкультурного движения нашей страны. В центре знака на фоне восходящего солнца как символа возрождения, мира и процветания расположен бегущий атлет, олицетворяя собой физкультурный принцип «Жизнь в движении». В верхней части знака расположен Герб России, а также лавровые ветви, обрамленные лентами в цвет флага нашей страны. Для разделения степеней знака, как это принято в спорте, используется три цвета металла - золото, серебро и бронза. А цифра в нижней части знака отражает ступень комплекса ГТО.

Наиболее близким к населению 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» (2003) 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 органы муниципального управления 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 органом 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 в образовательных учреждениях 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 по согласованию с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области образования и в области физической культуры и спорта.

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 малообеспеченных и многодетных семей, а также для обучающихся в образовательных учреждениях, пенсионеров, инвалидов и в случае необходимости предусматривать компенсацию соответствующим 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 в порядке, определенном правовыми актами 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.

Ключевую роль в организации работы по развитию физической культуры и спорта на уровне местного самоуправления играют представительные и исполнительные территориальные органы муниципальных образований.

Чтобы разработанная модель взаимодействия эффективно функционировала, большое значение приобретает поиск наиболее эффективных организационных форм взаимодействия по внедрению комплекса ГТО. На уровне муниципальных образований, к таким формам можно отнести проведение совещаний при Администрации района, города, создание и деятельность различных координационных советов и комиссий по межведомственному взаимодействию в рамках реализации комплекса ГТО; распространенным бывает создание различных оргкомитетов по проведению праздников, спартакиад, фестивалей, игр, районных и городских массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий по видам испытаний комплекса ГТО.

Важным этапом в организации работы по внедрению комплекса ГТО в субъектах Российской Федерации является определение организации, исполняющей функции регионального оператора.

Организации, которые исполняют функции региональных операторов, осуществляют взаимодействие между региональным и федеральным оператором по сбору информации о проведении тестирования населения в регионе; осуществляют информационно-пропагандистскую работу в субъекте Российской Федерации, осуществляют введение единой электронной базы данных и сопровождение интернет-портала на региональном уровне; взаимодействуют с органами местного самоуправления по оснащению Центров тестирования необходимым инвентарем и оборудованием; помогают Центрам тестирования в комплектовании судейских бригад; обеспечивают равномерную загруженность спортивных сооружений в соответствии с графиком тестирования населения; организуют и проводят работу по награждению граждан знаками отличия комплекса ГТО; осуществляют другую информационно-правовую, нормативно-правовую, кадровую и организационную работу.

Организация работы в учреждениях и организациях образования по внедрению комплекса ГТО регулируется приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 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» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р» .

Информационную поддержку внедрения комплекса ГТО в образовательных организациях рекомендовано осуществлять посредством активизации деятельности педагогических советов, проведения информационных акций, создания интернет-порталов образовательных организаций. Организационно-методическая поддержка включает в себя мероприятия по уточнению обязанностей педагогических работников образовательных 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 образовательных организаций необходимыми учебно-методическими материалами. Рекомендации предусматривают меры по материально-техническому оснащению 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 регулируется приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 09 августа 2010 г. № 613нб.

Оказание медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), включает:

- динамическое наблюдение (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом) и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям;

- оказание первичной медико-санитарной помощи, специализированной медицинской помощи при проведении спортивных мероприятий (спортивных соревнований, учебно-тренировочных мероприятий), занятий физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом).

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям физической культурой и к участию в массовых спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований

По результатам медицинского осмотра происходит распределение по медицинским группам. Распределение обучающихся на медицинские группы (основная, подготовительная, специальная) отражено в п. 3.9 приложения №5 к приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20 августа 2001 г. №3377.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

Формы подготовки граждан к выполнению нормативов комплекса ГТО:

Учебные занятия по физической культуре.

Внеурочные занятия по различным видам спорта.

Занятия в физкультурно-спортивных клубах образовательных организаций.

Внеучебная деятельность, связанная с формированием здорового образа жизни и физическим воспитанием.

Самостоятельная подготовка граждан.

Иные формы работы по подготовке граждан к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО:

- физкультурно-спортивные мероприятия, включающие тесты (испытания) комплекса ГТО;

- пропагандистские акции, фестивали, конкурсы, военно-патриотические праздники;

- мастер-классы, встречи, круглые столы с участием известных спортсменов и тренеров.

В обязанности педагогических и физкультурно-спортивных работников входит:

- оказание консультационной и методической помощи желающим выполнить нормативы и требования комплекса ГТО;

- осуществление контрольных тестирований для оценки уровня подготовленности граждан к выполнению нормативов золотого, серебряного или бронзового знака отличия комплекса ГТО;

- пропаганда комплекса ГТО.

Результатом работы по подготовке граждан к тестированию должно стать освоение ими методик выполнения тестов (испытаний) комплекса ГТО, навыков самодиагностики физического развития, здоровья и выносливости и методов их коррекции.

Физкультурно-спортивные и педагогические работники должны пройти специальную подготовку или переподготовку, которая обеспечит грамотную и качественную работу с гражданами по внедрению комплекса ГТО.

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

- определение координаторов работы (ответственных) по данному направлению деятельности;
- разработка необходимой нормативно-правовой документации;
- мониторинг материально-технической базы и спортивной инфраструктуры организации;
- составление реестра спортивных площадок, приспособленных для проведения занятий;
- составление образовательных программ;
- обеспечение медицинского сопровождения;
- разработка мер поощрения для физкультурно-спортивных и педагогических работников, участвующих в данной деятельности;
- составление календарного плана и проведение мероприятий (физкультурно-массовые мероприятия, фестивали, конкурсы, мастер-классы, контрольные тестирования и др.);
- информационно-пропагандистская работа;
- курсы повышения квалификации для физкультурно-спортивных и педагогических работников;
- организация взаимодействия с физкультурно-спортивными, общественными и иными организациями.

Организатор тестовых мероприятий должен помнить:

1. Предупреждение травматизма при выполнении нормативов Комплекса ГТО обеспечивается:

- четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения;
- высокой дисциплинированностью обучаемых, хорошим знанием правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;
- систематическим контролем соблюдения установленных норм и правил безопасности со стороны руководителя занятий.

К выполнению нормативов Комплекса ГТО допускается лица, имеющие справку о допуске к занятием физической культурой и спортом установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

От выполнения нормативов Комплекса ГТО освобождаются лица, освобожденные от занятий физической культурой и спортом или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

Инструкция организатору мероприятий по выполнению нормативов Комплекса ГТО:

1. Изучить:
 - а) Положение о физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - б) условия и правила выполнения видов испытаний;
2. Составить план проведения соревнований по выполнению нормативов Комплекса ГТО на календарный (учебный) год.
Обучить испытуемых правильному выполнению видов испытаний.
3. Провести с участниками соревнований инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на местах соревнований.
4. Провести осмотр мест соревнований и спортивных снарядов с целью предупреждения травматизма.
5. Подготовить и проверить измерительные приборы (секундомеры, рулетки и др.) и вспомогательное оборудование.
6. Подготовить протоколы соревнований по видам, сводные протоколы или личные карточки участников. Протоколы готовятся в двух экземплярах. По завершению тестирования

протоколы заверяются организаторами тестирования и старшими судьями на видах. Первый экземпляр хранится в течение двух лет в организации, проводящей тестирования, а второй выдается представителю участвующей организации. Возможно ведение протоколов в электронной форме.

7. Провести семинар с судьями с целью:

- выработки единых подходов к оценке результатов испытуемых и технических ошибок при выполнении тестов;

- организации процесса соревнований;

- подведения итогов соревнований.

8. Убедиться, что все тестируемые не имеют медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, что должно быть подтверждено соответствующими документами.

Инструкция участнику по выполнению нормативов Комплекса ГТО

1. Перед соревнованиями по выполнению норм Комплекса ГТО каждый испытуемый должен пройти курс специальной подготовки – учебные занятия, занятия в физкультурно-оздоровительных, спортивных секциях или курс самостоятельной подготовки.

2. Участник не должен иметь медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и участия в соревнованиях.

3. Перед тестированием участник должен провести самостоятельную или общую разминку.

4. Перед тестированием участнику следует ознакомиться с видами испытаний, нормативами и программами многоборий для своей возрастной группы.

5. Участник должен знать основные правила соревнований по видам испытаний и владеть техникой их выполнения.

6. Во время соревнований необходимо выполнять все требования и команды судей, не мешать другим участникам тестирования, не создавать травмоопасную обстановку.

7. Требуется иметь спортивную форму, соответствующую видам испытаний.

Недопустимо принятие пищи менее чем за 1,5–2 часа до начала тестирования.