

Согласованно  
Директор  
МБУДО ДЮСШ «Олимп»  
\_\_\_\_\_ С.В. Мосеев  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

Согласованно  
Директор  
МБУ «ФСК «Фортуна»  
\_\_\_\_\_ В.В. Кондауров  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

Утверждаю  
Директор  
МБУ «СК»  
\_\_\_\_\_ А.Н. Глухов  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о приеме нормативов**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций**

**I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций проводится в соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс ГТО), утверждённым распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. № 1165-р.

**II. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Целью проведения является вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами приема нормативов являются:

- популяризация Комплекса ГТО среди подрастающего поколения и молодежи;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- поощрение обучающихся, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов и требований Комплекса ГТО и активно участвующих в деятельности по продвижению Комплекса ГТО среди сверстников.

**III. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ**

Прием нормативов Комплекса ГТО проводится в период с 8 по 21 февраля 2016 года согласно расписанию. Нормативы принимаются на лыжной базе «Снежинка» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Олимп», в пневматическом тире муниципального бюджетного учреждения «Физкультурно-спортивный комплекс «Фортуна» (9 мкр., МАОУ «СОШ № 4, цокольный этаж), в бассейне и спортивном зале муниципального бюджетного учреждения «Спортивный комплекс» (9 мкр., дом 55).

#### **IV. ОРГАНИЗАТОРЫ МЕРОПРИЯТИЯ**

Общее руководство подготовкой и проведением приема нормативов Комплекса ГТО осуществляют муниципальное учреждение «Управление по физической культуре и спорту Администрации города Губкинского» и муниципальное учреждение «Управление образования Администрации города Губкинского».

Непосредственная организация мероприятия возлагается на Муниципальный центр тестирования – МБУ «Спортивный комплекс».

Проведение приема нормативов Комплекса ГТО возлагается на:

- лыжные гонки – МБУ ДО ДЮСШ «Олимп»;
- плавание - МБУ «СК» и МБУ «ФСК «Фортуна»;
- стрельба – пневматический тир МБУ «ФСК «Фортуна»;
- иные испытания - МБУ «СК» и МБУ «ФСК «Фортуна».

#### **IV. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА**

К участию в сдаче нормативов Комплекса ГТО допускаются обучающиеся 9 и 11 классов, относящиеся к IV, V и VI ступеням Комплекса ГТО в составе классов образовательных учреждений с обязательным сопровождением представителей учреждения, в котором они обучаются.

К участию в сдаче нормативов Комплекса ГТО не допускаются обучающиеся, не указанные в предварительной заявке (за исключением случаев внесения в заявку изменений, заранее согласованных с Муниципальным центром тестирования – МБУ «Спортивный комплекс» (9 мкр. дом 55). Контактное лицо – старший инструктор-методист Дульгера Елена Анатольевна, тел: 8 (34936) 2-89-57 (добавочный 134).

К сдаче нормативов Комплекса ГТО допускаются участники основной медицинской группы при наличии допуска врача, коллективной заявки, индивидуальной заявки, личной карточки участника, договора (оригинала) о страховании, согласия на обработку персональных данных одного из родителей (законных представителей).

#### **V. ПРОГРАММА КОМПЛЕКСА ГТО**

Спортивная программа Комплекса ГТО состоит из тестов (нормативов) VI-VI ступеней.

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоньями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30

	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

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

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40

7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

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

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (с)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, с)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.50
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	7	13	5	6	10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
7.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	Без учета времени	0.43
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

\* Для бесснежных районов страны.

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

### Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золото й знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, с)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастическо й скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190



6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	47	30	35	40
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или на 5 км (мин, с)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

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

## **VI. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ**

Награждение знаками отличия осуществляется по результатам оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и выполнения гражданами Российской Федерации нормативов соответствующей ступени Комплекса ГТО.

Награждение осуществляется в соответствии с приказом Минспорта России от 29 августа 2014 года N 739 (зарегистрирован Минюстом России 2 декабря 2014 года, регистрационный N 35050).

Награждение гражданина соответствующим знаком отличия комплекса ГТО осуществляется при условии выполнения всех видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта на соответствующий знак отличия.

В случае выполнения нормативов видов испытаний (тестов) комплекса ГТО и требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, соответствующих различным знакам отличия Комплекса ГТО, гражданин представляется к награждению по результату на наименьший знак отличия.

## **VII. НАГРАЖДЕНИЕ**

Участники, зарегистрировавшиеся на официальном сайте Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (получившие ID номер) и выполнившие необходимое количество нормативов для получения знака отличия Комплекса ГТО представляются к награждению соответствующим знаком: «Золотой знак», «Серебряный знак», «Бронзовый знак» Комплекса ГТО.

## **VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ**

Финансовое обеспечение Комплекса ГТО (оплата судебных расходов, приобретение медикаментов и канцелярских товаров) осуществляется за счёт средств бюджета МБУДО ДЮСШ «Олимп» (лыжные гонки), МБУ «ФСК «Фортуна» (плавание, стрельба) и МБУ «СК» (иные испытания).

## **IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

## **X. СТРАХОВАНИЕ УЧАСТНИКОВ**

Участие в сдаче нормативов Комплекса ГТО осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья участников соревнований от несчастных случаев, который предоставляется вместе с заявкой на участие главному секретарю.

## XI. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в сдаче нормативов Комплекса ГТО необходимо направить предварительную заявку в оригинальном виде по установленной форме (Приложение № 1), заверенную руководителем учреждения не позднее 4 февраля 2016 года.

Участники Комплекса ГТО представляют в Муниципальный центр тестирования следующие документы:

- коллективную заявку по форме согласно приложению № 1 (идентичную предварительной заявке без запасных участников), заверенную руководителем и врачебно-физкультурным диспансером (**медицинский допуск действителен не более 10 дней**);

- коллективную заявку;
- индивидуальную заявку на каждого участника;
- личную карточку участника с фото;
- договор (оригинал) о страховании;
- согласие на обработку персональных данных.

**ЗАЯВКА (коллективная)**  
 на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

\_\_\_\_\_ (наименование организации, учреждения)

\_\_\_\_\_ (степень, возрастная категория)

№	ФИО	ID номер участника	Число, месяц и год рождения	Перечень выбранных видов испытаний (тестов)						Допуск врача
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										

Всего в заявке \_\_\_\_\_ человек

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_ М.П.

\_\_\_\_\_ дата

**ЗАЯВКА**  
**на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

№	Наименование	Информация
1.	Фамилия, Имя, Отчество	
2.	Пол	
3.	ID номер- Идентификационный номер участника тестирования в АИС ГТО	
4.	Дата рождения	
5.	Документ, удостоверяющий личность (паспорт или св-во о рождении)	
6.	Адрес места жительства	
7.	Контактный телефон	
8.	Адрес электронной почты	
9.	Основное место работы	
10.	Спортивное звание	
11.	Почетное спортивное звание	
12.	Спортивный разряд с указанием вида спорта	
13.	Перечень выбранных испытаний	1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____ 6. _____ 7. _____ 8. _____ 9. _____ 10. _____ 11. _____

Я, \_\_\_\_\_,  
паспорт \_\_\_\_\_, № \_\_\_\_\_,  
(серия номер)  
выдан \_\_\_\_\_,  
(кем) (когда)  
зарегистрированный по адресу: \_\_\_\_\_, являюсь  
законным представителем несовершеннолетнего \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_ года рождения, (ФИО)

**настоящим даю согласие:**

- на прохождение тестирования в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- на обработку в Центре тестирования по адресу: г. Губкинский мкр.9 дом 55 МБУ «СК» моих персональных данных в рамках организации тестирования по видам испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Я даю согласие на использование моих персональных данных в целях:**

- корректного оформления документов, в рамках организации тестирования по видам испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- предоставления информации в государственные органы Российской Федерации в порядке, предусмотренным действующим законодательством.

Настоящее согласие предоставляется на осуществление любых действий в отношении моих и персональных данных, которые необходимы или желаемы для достижения указанных выше целей, включая (без ограничения) сбор, систематизацию, накопление, хранение, уточнение (обновление, изменение), использование, распространение (в том числе передачу третьим лицам), обезличивание, блокирование, трансграничную передачу персональных данных, а также осуществление любых иных действий с моими персональными данными, предусмотренных действующим законодательством Российской Федерации.

Я подтверждаю, что, давая такое Согласие, я действую по своей воле.

Дата: \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /