

ПОЛОЖЕНИЕ

**О ПРОВЕДЕНИИ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ «ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ» СРЕДИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ В 2014- 2015 УЧЕБНОМ ГОДУ**

2014 г.

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) среди учащихся общеобразовательных школ Краснодарского края (далее – школьники) – в 2014-2015 учебном году.

2. Проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 17 лет) школьников (далее - возрастные группы) установленных нормативов ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

3. Проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) (далее – ГТО) основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет муниципальных особенностей и национальных традиций.

II. Цели и задачи тестов ГТО

4. Целями тестов ГТО являются апробирование нормативно-тестирующей части комплекса учащимися общеобразовательных учреждений Краснодарского края, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания школьников.

5. Задачами тестов ГТО являются:

- а) увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Краснодарском крае;
- б) повышение уровня физической подготовленности школьников Краснодарского края;

в) формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) выполнение учащимися общеобразовательных учреждений Краснодарского края видов испытаний, предусмотренных нормативно-тестирующей частью комплекса;

д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

III. Структура и содержание тестов ГТО

6. Проведение тестов ГТО среди обучающихся общеобразовательных учреждений Краснодарского края в 2014-2015 учебном году осуществляется по 5 ступеням и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень - от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
- пятая ступень - от 16 до 17 лет.

7. Нормативно-тестирующая часть ГТО предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности школьников на основании выполнения нормативов, состоит из испытаний (тестов) и нормативов.

8. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

9. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

10. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

- б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;
- в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;
- г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

11. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры Краснодарского краевого физкультурно-спортивного комплекса подразделяются на:

- а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;
- б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;
- в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

12. Порядок организации и проведения тестирования школьников осуществляется в соответствии с настоящим положением и другими документами, регламентирующими введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" среди обучающихся образовательных организаций.

IV. Организация работы по проведению испытаний тестов ГТО

13. К выполнению нормативов допускаются школьники, пилотных школ, на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

14. Муниципальные органы образования вправе по своему усмотрению дополнительно включить в комплекс ГТО на муниципальном уровне 2 вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, военно-прикладным видам спорта (дисциплинам), а также по наиболее популярным в школьной среде видам спорта.

15. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) "Физическая культура".

16. Подготовка к выполнению и выполнение тестов ГТО различными возрастными группами могут осуществляться в рамках проведения других физкультурно-спортивных мероприятий на муниципальном уровне.

17. Для выполнения тестов ГТО создается муниципальная комиссия, ответственная за проведение тестов ГТО, которая обеспечивает включение данного мероприятия в муниципальный план физкультурных и спортивных мероприятий.

18. Координацию деятельности по проведению тестов ГТО осуществляют министерство образования и науки Краснодарского края и ГБУ КК «ЦРФКССО».

19. Информационное обеспечение проведения тестов ГТО осуществляют министерство образования и науки Краснодарского края, ГБУ КК «ЦРФКССО» и муниципальные комиссии.

20. Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме протокола тестов ГТО, которые утверждаются ГБУ КК «ЦРФКССО».

ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА

Государственные требования к физической подготовленности населения Российской Федерации

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки I–II классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,8	9,1	10,4	9,6
	или бег на 30 м с высокого старта (сек)	6,2	5,7	6,5	6,0
2.	Бег 1 км с переходом на ходьбу (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места (м, см)	1,10	1,20	1,00	1,10
4.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	3	4	3	4
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	2	3	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	4	7	3	5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	4	6	4	6
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
8.	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	8.30	8.00	9.00	8.30
	или 2 км (мин, сек)	17.20	16.20	18.20	17.20
	или кросс 1 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
9.	Плавание без учёта времени (м)	10	15	10	15

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9
Необходимо выполнить для получения знака**	5	6	5	6

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки III–IV классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 60 м (сек)	10,6	10,0	10,8	10,4
2.	Бег 1 км (мин, сек)	5.20	4.40	6.00	5.40
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,00	3,40	2,60	3,00
	или прыжок в длину с места (м, см)	1,30	1,50	1,20	1,30
4.	Метание мяча 150 г (м)	27	34	17	21
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса	4	6	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	10	15
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	12	8	10
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
8.	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	7.00	6.30	7.30	7.00
	или 2 км (мин, сек)	14.20	13.20	15.40	14.20
	или кросс 2 км по пересечённой местности*	Без учета времени	Без учета времени и	Без учета времени	Без учета времени и
9.	Плавание без учета времени	25	50	25	50

(м)				
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9
Необходимо выполнить для получения знака**	6	7	6	7

*Для бесснежных районов страны.

**При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки V–VI классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 60 м (сек)	10,2	9,4	10,4	9,8
2.	Бег 1,5 км (мин, сек)	7.30	7.00	8.00	7.30
	или 2 км (мин, сек)	10.30	9.30	12.30	11.20
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,20	3,50	3,00	3,20
	или прыжок в длину с места (м, см)	1,70	1,90	1,50	1,65
4.	Метание мяча, 150 г (м)	31	39	19	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	5	8	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	15	19
	или сгибание – разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	15	18	10	14
6.	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	13.00	14.30	14.00
	или 3 км (мин, сек)	21.30	19.00	22.00	21.30
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта	Без учёта времени	Без учёта

			времен и		времен и
7.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	0.50	Без учёта времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
9.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя. Дистанция – 5 м (очков)	20	25	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10
Необходимо выполнить для получения знака**		6	7	6	7

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

IV СТУПЕНЬ (подростки VII–IX классов)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряны й знак	Золотой знак	Серебряны й знак	Золотой знак
1.	Бег 60 м (сек)	9,2	8,4	10,0	9,4
2.	Бег 2 км (мин, сек)	10.00	9.00	12.00	10.20
	или 3 км (мин, сек)	14.30	13.40	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	3,50	4,00	3,20	3,50
	или прыжок в длину с места (м, см)	2,10	2,30	1,70	1,85
4.	Метание мяча 150 г (м)	40	45	23	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол- во раз)	8	10	–	–

	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	13	16
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	–	–	12	15
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз за 1 минуту)	40	50	35	45
7.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцами	Достать пол ладоням и
8.	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.00	17.00	20.00	19.30
	или 5 км (мин, сек)	27.00	26.00	–	–
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени и	Без учёта времени	Без учёта времени и
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	0.43	Без учёта времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11
Необходимо выполнить для получения знака**		7	8	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.

V СТУПЕНЬ

(юноши и девушки X–XI классов или 16–17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши		Девушки	
		Серебряный знак	Золотой знак	Серебряный знак	Золотой знак
1.	Бег 100 м (сек)	14,3	13,8	17,0	16,5
2.	Бег 2 км (мин, сек)	8.20	7.50	11.30	10.00
	или 3 км (мин, сек)	14.30	13.00	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (м, см)	4,00	4,50	3,30	3,60
	или прыжок в длину с места (м, см)	2,30	2,40	1,75	1,90
4.	Метание спортивного снаряда: 700г (м)	32	38	–	–
	500 г (м)	–	–	18	23
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	10	12	–	–
	или рывок гири 16 кг (кол-во раз)	30	40	–	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	–	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	–	–	12	16
6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях (кол-во раз в 1 минуту)	40	50	35	45
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 8	+ 13	+ 11	+ 16
8.	Бег на лыжах: 3 км (мин, сек)	–	–	19.00	18.30
	или 5 км (мин, сек)	25.00	23.40	31.20	30.40
	или кросс 3 км по пересечённой местности*	–	–	Без учёта времени	Без учёта времени

	или кросс 5 км по пересечённой местности*	Без учёта времени	Без учёта времени	–	–
9.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учёта времени	0.41	Без учёта времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя Дистанция – 10 м (очков)	25	30	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11
Необходимо выполнить для получения знака**		7	8	7	8

*Для бесснежных районов страны.

** При выполнении нормативов на серебряный и золотой знак обязательны тесты на силу, быстроту, гибкость, выносливость и координацию движений.