

Министерство просвещения Российской Федерации
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ерзовская средняя школа имени Героя Советского Союза Гончарова Петра
Алексеевича»

403010, Волгоградская область, Городищенский муниципальный район,
р.п. Ерзовка, улица Школьная, 2
т. 8-84468-4-79-55, E-mail: erzovka_sosh@mail.ru
ОКПО 22402704, ОГРН 1023405363376, ИНН/КПП 3403301246/340301001

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения учителей
физической культуры и
ОБЖ
Протокол № 1
от 01.09.2017 г.
Руководитель МО
Л.А. Мединцова

СОГЛАСОВАНО
старший методист
В.Д.Тармакулина
« 01 » 09 20 17 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Ерзовская СШ»
Д.В.Монастырёв
« 01 » 09 20 17 г. № 186

Комплексное обучение в школе основным

Видам испытаний всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»

Учителя физической культуры МБОУ Ерзовской СШ
Мединцова Лилия Александровна
Мухина Екатерина Геннадьевна
Вовк Александр Николаевич

2017-2018 учебный год

Представленная модель предназначена для реализации комплексной программы внедрения ВФСК ГТО, формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения учащихся, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Нормативно-методическая база, используемая в процессе реализации деятельности по внедрению ВФСК ГТО в школе:

Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2012 № 189 (СанПиН 2.4.2.2821-10).

Методическое пособие для медицинских работников «Организация медицинского сопровождения выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Устав школы

Положение «О тестировании учащихся в рамках реализации ВФСК (ГТО)»

План спортивно-массовой работы на учебный год.

Цель: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания учащихся, совершенствование системы физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательной организации, создание условий для формирования у обучающихся устойчивых принципов на ведение ЗОЖ, в том числе, посредством внедрения комплекса ГТО.

Задачи :

- выработать положительное представление о комплексе ГТО;
- обеспечить внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания учащихся;
- повысить интерес учащихся к развитию физических и волевых качеств, воспитывать гражданственность и патриотизм;
- помочь осознать участникам образовательных отношений значимость физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности на любом возрастном периоде жизни; способствовать повышению двигательной активности участников образовательных отношений посредством реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- сформировать у участников образовательных отношений умения и навыки здорового образа жизни;
- обобщить и распространить опыт работы школы по применению современных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий в условиях внедрения комплекса ГТО.

учащиеся школы, родители, учителя, школьный медик, социальные педагоги, психологи, волонтеры, спортсмены разных поколений, обладатели значков ГТО старшего поколения.

В школе создаётся:

- рабочая группа по реализации комплексной программы внедрения ВФСК ГТО;
- общественное движение «ГТО и мы»;
- школьный клуб «Феникс».

Все три компонента схемы взаимодействуют друг с другом.

В рабочую группу по реализации комплексной программы внедрения ВФСК ГТО входят:

- учащиеся школы,
- родители,
- учителя,
- социальный педагог,
- психолог,
- волонтеры,
- спортсмены разных поколений, обладатели значков ГТО старшего поколения.

Основные функции членов рабочей группы:

Учителя ФК:

- проходят обучение по программе внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) «Профессиональная подготовка (повышение квалификации) тьюторов в области развития физической культуры и спорта».
- проводят тренинги и занятия по внедрению ВФСК ГТО, повышают уровень знаний волонтеров, учащихся, учителей и родителей по здоровьесбережению.

Учащиеся :

- участвуют в организации и проведении системы мероприятий по привлечению к сдаче норм ГТО;
- формируют навыки социальной и личностной компетентности при сдаче испытаний ГТО;
- проявляют творческие и организаторские способности при проведении массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, организации досуга;
- проводят профилактические занятия со сверстниками в виде социально-психологических практик по устранению причин приобщения несовершеннолетних к вредным привычкам и ложным потребностям;
- участвуют в проектно-исследовательской деятельности, в семинарах и тренингах для педагогов, учащихся, родителей по ЗОЖ.

Учителя ФК:

- разрабатывают систему мер по привлечению учащихся классов к сдаче норм ГТО;
- выявляют при сдаче норм ГТО детей, одарённых и талантливых в спорте;
- проводят уроки с использованием материала по пропаганде ГТО;
- применяют технические средства обучения для более яркого показа высоких результатов нормативов ГТО;
- используют в работе педагогические технологии, направленные на формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ;
- организуют и используют современные формы спортивно-оздоровительной работы;
- получают постоянные консультации медицинских работников, педагогов- психологов, педагогов по оздоровительной работе школьного Центра здоровья, социального педагога с целью оказания помощи несовершеннолетним по проблемам их поведения..

Родители :

- проводят в рамках всеобуча для родителей беседы по вопросам ЗОЖ, реализации комплекса ГТО;
- оказывают поддержку классным руководителям при ознакомлении родителей с методикой диагностики возможностей и способностей уровня физического развития детей при проведении родительских собраний, бесед, лекций, совместных мероприятий;
- участвуют в организации просмотров фильмов, телепередач по формированию интереса к физической культуре и спорту.

Педагог-психолог:

- создаёт банк диагностик; осуществлять психологическую поддержку участникам мероприятий, направленных на выполнение комплекса ГТО;
- проводит консультации и тренинги для участников образовательных отношений.

Спортсмены и обладатели значков ГТО разных поколений: представляют собственный спортивный жизненный опыт, на классных часах, родительских собраниях; входят в состав жюри.

Волонтёры:

- организуют акции по привлечению к сдаче норм ГТО;
- проводят социологические опросы;
- участвуют в мероприятиях по реализации комплекса ГТО.

Схема реализации :

- в проводимые мероприятия включается вид испытания комплекса ГТО;
- присутствие членов независимого жюри;
- участник, пожелавший сдать нормы ГТО, имеет возможность выбрать место и время для сдачи одного из комплексов ГТО на любом мероприятии, включённом в план соревнований школы (результат протокола по желанию участника заносится в зачётный лист, который является основанием для получения значка).

Реализация программы осуществляется в три этапа:

I этап организационно-информационный (сентябрь-декабрь 2016года);

- работа с участниками образовательных отношений.

II этап апробирование комплекса ГТО среди участников образовательных отношений (январь-апрель 2017 года);

- работа с учащимися и родителями.

Второй этап это плановое выполнение мероприятий. Главное на этом этапе – четкая последовательность действий, их объективная оценка.

III этап аналитический (май–июнь 2017 года);

- анализ результативности мероприятий и показателей учащихся школы при сдаче норм ГТО, тиражирование опыта работы.

Основные принципы реализации модели: добровольность, доступность, открытость.

Предусматривается возможность позитивного влияния на детей занятий физической культурой и спортом, введение комплекса ГТО через использование новых здоровьесберегающих, информационных, коммуникативных, личностно- ориентированных технологий. Охватывает различные сферы деятельности, предполагает периодическую оценку определения ее эффективности.

При реализации используются методы: соревнования, форумы, весёлые старты, фестивали, акции, деловые и ролевые игры, тестирование, анкетирование, тренинги, анализ специальной литературы, круглые столы, учебные исследования, диспуты...

Показателями эффективности будут:

- школа станет культурно – досуговым центром района по внедрению комплекса ГТО;
- сформированность позитивных установок и ценностей ЗОЖ (увеличение количества занимающихся в спортивных секциях);
- снижение случаев противоправного поведения подростков;
- увеличение числа лиц, отказавшихся от вредных привычек;
- увеличение числа родителей, включившихся в реализацию проекта;
- укрепление связи с родителями.

Основные результаты реализации модели оцениваются:

в количестве учащихся, принявших участие в сдаче норм ГТО, результатах сдачи контрольных тестов ГТО и в рамках мониторинговых исследований.

Развиваемые у учащихся компетенции в области здоровьесбережения выявляются в процессе их урочной и внеурочной деятельности. На уроках в процессе обсуждения вопросов, связанных с охраной и укреплением здоровья. Во внеурочной деятельности в процессе реализации дополнительных программ оздоровительной направленности.

В качестве содержательной и критериальной базы оценки выступают планируемые личностные результаты:

- результаты сдачи контрольных тестов ВФСК ГТО;
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих их людей;
- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;
- первоначальные представления о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении собственного здоровья;
- знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов учащихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения учителей в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

Источники информации:

1. Вишневский В.А., Апокин В.В., Юденко И.Э. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс и мониторинг здоровья, физического развития и физической подготовленности учащихся // Педагогическое образование в России. - 2014. - № 2. - С. 129-132.
2. Доклад о развитии массового спорта и физического воспитания населения; март 2014 года [Электронный ресурс]/ Совет при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта. М., 2014. 182 с. Доступ из справ.-правовой системы «Консультант Плюс».
3. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)": Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540. Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)": Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172.
4. Лубышева Л.И. Всероссийский комплекс ГТО как фактор развития физкультурно-спортивной деятельности вуза // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Редакционная коллегия: Е. В. Старкова (главный редактор); Т. А. Полякова (научный редактор). Пермь, 2014. С. 184-189

1 ступень. Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времени					
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

2 степень. Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	6	7	6	6	7

3 ступень. Нормативы ГТО для школьников 11-12 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция- 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
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»		6	7	8	6	7	8

4 степень. Нормативы ГТО для школьников 13-15 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
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			-	-	-
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		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или 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	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
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»		6	7	8	6	7	8

5 ступень. Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или 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.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	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	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
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»		6	7	8	6	7	8

6 ступень – Нормативы ГТО для мужчин 18-29 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
Обязательные испытания (тесты)							
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
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
7.	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.42	Без учета времени		0.43
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
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
11.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

6 ступень. Нормативы ГТО для женщин 18 — 29 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
							
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 гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-	-
	или 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.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	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
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		1.10	Без учета времени		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 15 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
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»		6	7	8	6	7	8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Мединцов Виктор Владимирович

Действителен с 25.03.2021 по 25.03.2022