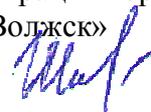


У Т В Е Р Ж Д А Ю

И.о руководителя Муниципального учреждения
«Отдел образования» администрации городского округа
«Город Волжск»



 Н.В.Шейна

«5» апреля 2017 года

**Методические рекомендации
по организации подготовки и приема нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

Волжск, 2017 г.

Методические рекомендации разработаны на основании Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденном Постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540.

Содержание

	Стр.
1. Общая характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	3
2. Цели и задачи	4
3. Виды испытаний (тестирования)	5
4. Возрастная структура Комплекса	5
5. Условия подготовки к выполнению нормативов Комплекса	6
6. Тесты для обучающихся	6-8
7. Рекомендации по подготовке к выполнению нормативов	9-11
8. Инструкции	11 - 17
9. Организация проведения испытаний (тестирования)	17-19
10. Инструкция организатору тестирования	19-20
11. Памятка участнику тестирования	20

1. Общая характеристика Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

Физическая культура, являясь одной из составляющих частей общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее – Комплекс) является программно-нормативной основой физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, определяющей концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленных на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, трудящихся, лиц старшего и пожилого возраста, который устанавливает перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом. Программная основа Комплекса определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации.

Нормативная основа Комплекса определяет уровни развития физической подготовленности населения в различных возрастных диапазонах, в период от 6 до 60 лет и старше, соответствующие требованиям государства и общества.

Комплекс охватывает все основные социально-демографические категории и группы населения. Комплекс – это своеобразный кодекс, свод установок для обеспечения системного развития физической культуры и массового спорта в стране, регулирующий и определяющий физический потенциал и возможности человека на каждом этапе его жизнедеятельности. Комплекс направлен на стимулирование и соблюдение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Внедрение Комплекса, органично связанного с Единой всероссийской спортивной классификацией (далее – ЕВСК), Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий (далее – ЕКП), требованиями федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС) по физической культуре, позволит создать эффективную государственную систему физического воспитания населения.

2. Цель и задачи

Цель Комплекса – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового, спортивного образа жизни.

Задачи Комплекса:

- 1) увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности, качества и продолжительности жизни граждан;
- 3) формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний граждан о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет–технологий;
- 5) создание единой системы непрерывного физического воспитания граждан и оценки их физической подготовленности на основе федеральной базы данных о физическом состоянии основных групп населения;
- 6) модернизация системы физического воспитания и развития массового школьного и студенческого спорта в образовательных организациях в том числе путем расширения сети спортивных клубов;
- 7) активизация деятельности по организации физкультурно-спортивной работы в трудовых коллективах, по месту учебы и жительства, в местах массового отдыха и семейного досуга граждан, улучшение качества и расширение перечня предлагаемых населению физкультурно-спортивных услуг;
- 8) создание современной материально-технической базы сферы физической культуры и спорта, увеличение количества объектов спорта, обеспечение необходимым спортивным инвентарем и оборудованием мест занятий физической культурой;
- 9) развитие современных видов спорта и физкультурно-оздоровительных систем, учитывающих интересы детей, подростков и молодежи;
- 10) создание на федеральном уровне системы мониторинга физической подготовленности граждан.

3. Виды испытаний (тесты) предназначены для определения разностороннего (гармоничного) развития физических качеств и жизненно необходимых (прикладных) двигательных навыков с учётом половых и возрастных особенностей человека.

3.1 Челночный бег 3x10 м – характеристика развития быстроты и координационных способностей.

3.2 Бег 30, 60, 100 м – определение развития скоростных возможностей.

3.4 Бег 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м – определение развития выносливости.

3.5 Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега – определение скоростно-силовых возможностей.

3.6 Подтягивание на низкой (из виса лёжа) перекладине и высокой (из виса) перекладине, рывок гири, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине – определение развития силы и силовой выносливости.

3.7 Наклон вперёд из положения стоя на полу или гимнастической скамье – развитие гибкости.

3.8 Метание мяча в цель или спортивного снаряда на дальность – овладение прикладным навыком и характеристика развития координационных способностей.

3.9 Плавание 10, 15, 25, 50 м – овладение прикладным навыком.

3.10 Бег на лыжах (либо кросс по пересечённой местности для бесснежных районов) 1, 2, 3, 5 км – овладение прикладным навыком.

3.11 Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя и положения стоя – овладение прикладным навыком.

3.12 Турпоход – овладение прикладными навыками.

4. Возрастная структура Комплекса

Нормативно-тестирующая часть Комплекса предназначена для двух основных возрастных групп:

а) обучающиеся 6 (7)–17 лет;

б) молодёжь и взрослое население 18–60 лет и старше (мужчины), 18 - 55 лет и старше (женщины).

Нормативно-тестирующая часть Комплекса для обучающихся состоит из пяти ступеней:

I ступень – 1–2 классы (6–8 лет);

II ступень – 3–4 классы (9–10 лет);

III ступень – 5–6 классы (11–12 лет);

IV ступень – 7–9 классы (13–15 лет);

V ступень – 10–11 классы, среднее профессиональное образование (16–17 лет).

5. Условия подготовки и выполнения норм Комплекса

Виды испытаний (тесты), нормы и требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса утверждаются Министерством спорта Российской Федерации по согласованию с Министерством образования и науки Российской Федерации, Министерством здравоохранения Российской Федерации и другими заинтересованными организациями.

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом и имеющие справку установленного образца о допуске к занятиям физической культурой, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Лица, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам, допускаются к подготовке и выполнению нормативов в отдельных¹ видах испытаний Комплекса.

6. Тесты для обучающихся

I СТУПЕНЬ «ИГРАЙ И ДВИГАЙСЯ» (для мальчиков и девочек I–II классов)

6.1 Знания и умения – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

6.2. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120 минут
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 120 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной активности	Не менее 160 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не		

¹ Перечень видов испытаний и их количество определяются в зависимости от заболевания и рекомендаций врача.

менее трёх часов

II СТУПЕНЬ «СТАРТУЮТ ВСЕ»
(для мальчиков и девочек III–IV классов)

6.3. Знания и умения – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

6.4 Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 180 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 160 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее трех часов		

III СТУПЕНЬ «СМЕЛЫЕ И ЛОВКИЕ»
(для мальчиков и девочек V–VI классов)

6.5 Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

6.6 Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	150 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах	Не менее 240 минут

	здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижные и спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 160 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов		

IV СТУПЕНЬ «ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»
(для подростков VII–IX классов)

6.7 Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

6.8 Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	120 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 270 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 180 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов		

V СТУПЕНЬ «СИЛА И ГРАЦИЯ»
(для юношей и девушек X–XI классов или 16–17 лет)

6.9 Знания и умения в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом по физической культуре.

6.10 Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 12 часов)

№№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объём в неделю
1.	Утренняя гимнастика	Не менее

		105 минут
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135 минут
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т.д.)	75 минут
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках (по лёгкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта и др.), в группах здоровья и ОФП, участие в соревнованиях	Не менее 270 минут
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивные игры, другие виды двигательной активности	Не менее 150 минут
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее четырёх часов		

7. Рекомендации для подготовки к выполнению норм Комплекса в недельном двигательном режиме

Мальчики и девочки 1–2 классов

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	8–10	7–9
	или бег на лыжах (км)	10–12	8–10
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	800–1200	800–1000
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	20–25	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	45–55	45–50
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа полу, скамье или стуле (кол-во раз)	45–50	45–50
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	50–60	50–60
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	50–60	50–60

Мальчики и девочки 3–4 классов

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	10–12	9–11
	или бег на лыжах (км)	12–14	10–12
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1000–1200	800–1000
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	30–35	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	55–70	50–60
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	55–70	50–60

4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	70–80	60–70
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	60–70	60–70

Мальчики и девочки 5–6 классов

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	12–14	10–12
	или бег на лыжах (км)	14–16	12–14
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1300–1500	1100–1300
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	35–45	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	70–85	60–70
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	70–85	60–70
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	90–100	80–90
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	70–90	70–90

Подростки 7–9 классов

№ п/п	Виды двигательной активности	Мальчики	Девочки
1	Бег (км)	13–15	11–13
	или бег на лыжах (км)	16–18	14–16
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1500–1800	1400–1600
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	45–55	–
	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	70–85
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	85–100	80–85
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	100–120	90–100
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	90–100	90–100

Юноши и девушки 10–11 классов

№ п/п	Виды двигательной активности	Юноши	Девушки
1	Бег (км)	15–17	21–14
	или бег на лыжах (км)	20–22	16–18
2	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)	1800–2000	1800–2000
3	Подтягивание на высокой перекладине из виса (кол-во раз)	60–70	–

	или подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (кол-во раз)	–	80–95
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, скамье или стуле (кол-во раз)	100–120	100–120
4	Поднимание прямых ног из положения лёжа на спине (кол-во раз)	120–140	100–120
5	Наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами (кол-во раз)	90–120	90–100

8. Инструкции

8.1 Условия выполнения видов испытаний (тестов)

Одежда и обувь участников – спортивная.

Перед тестированием участники выполняют общую и/или специальную разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

8.1.1 Бег на 30, 60, 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым 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.

8.1.2 Челночный бег 3x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым 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!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет, касается её и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

8.1.3. Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

8.1.4. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами одновременно.

8.1.5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по правилам, установленным для этой дисциплины лёгкой атлетики (яма с песком).

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

8.1.6. Метание спортивных снарядов на дальность

Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 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.

Примечание: Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся III – IX классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов, юноши и девушки старше 16 лет и взрослое население выполняют метание специального спортивного

снаряда весом 700 и 500 граммов соответственно. Описание спортивного снаряда представлено в правилах проведения соревнований по полиатлону.

8.1.7. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (80 г) в цель производится с расстояния 6 метров 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 (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

8.1.8. Подтягивание на высокой перекладине из виса

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 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 рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное сгибание рук.

8.1.9. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа 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 обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся 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(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) 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 счётом 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) Разновременное сгибание рук.

8.1.10. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа 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-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Касание пола коленями, бёдрами, тазом.
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
- 4) Разновременное разгибание рук.

8.1.11. Рывок гири

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2x2 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 приём, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать её. 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, опустив гирию вниз (не ставя на пол) или в верхнем положении, не более пяти секунд. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъём после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – четыре минуты. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъёмов гири правой и левой руками.

Запрещено:

- 1) Использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъём гири, в том числе гимнастические накладки.
- 2) Использовать канифоль для подготовки ладоней.
- 3) Оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище.

Ошибки:

- 1) Дожим гири.
- 2) Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.
- 3) Постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост.
- 4) Выход за пределы помоста.

8.1.12. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

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 10–12 пар, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения – одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.

- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

8.1.13. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

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 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 двух секунд.

При выполнении 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 двух секунд. 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 двух секунд.

8.1.14. Плавание

Плавание проводится в бассейнах или в специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный.

Запрещено:

- 1) Идти по дну.
- 2) Использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства.
- 3) При плавании на 50 метров поворот выполняется любым способом с обязательным касанием бортика руками или ногами.

8.1.15. Бег на лыжах

Бег на лыжах проводится свободным стилем, на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с СанПиН

2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

8.1.16. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения сидя

Выполняется на дистанции пять метров (мишень № 8) из положения сидя с упором локтями о стол. Участнику даётся три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.

8.1.17. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия из положения стоя

Выполняется на дистанции десять метров (мишень № 8) из положения стоя. Участнику даётся три пробных и пять зачётных выстрелов. Время выполнения упражнения – до десяти минут.

8.1.18. Туристский поход

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для обучающихся V–VII классов длина пешего перехода составляет 5–6 километров, обучающихся VIII–IX классов – 12 километров, X–XI классов и студентов вузов – 15 километров. Длина пешего перехода для лиц в возрасте 25–39 лет составляет 10 километров, для контингента 40 лет и старше – 5 километров.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу, выбор места для установки палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий и др.

После завершения похода заполняется маршрутный лист, который сдаётся в контролируемую организацию.

8.1.19. Кросс по пересечённой местности

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или в любой открытой и закрытой местности. Одежда и обувь – спортивные.

9. Организация проведения испытаний (тестирование)

Выполнение нормативов Комплекса проводится в соревновательной обстановке, поскольку только в этом случае испытуемые могут показать наиболее высокий результат.

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование в наименее энергозатратных видах испытаний и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников. Только в этом случае можно рассчитывать на индивидуально возможные максимальные результаты участников.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности :

1. Бег на короткие дистанции (30, 60 или 100 м) в зависимости от возрастных требований и ступени Комплекса. Участники стартуют по 2–4 человека по отдельным дорожкам.

2. Прыжок в длину с места или разбега выполняется в том же порядке участвующих, что и предыдущее испытание. Каждому участнику предоставляются 3 попытки. В протокол заносятся все результаты, в зачёт идет лучший, который вписывается в отдельную графу протокола.

3. Тестирования в силовой гимнастике:

- подтягивания на низкой и высокой перекладинах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- рывок гири 16 кг;
- поднятие туловища из положения лёжа на спине (используется групповой метод).

Для тестирования в силовой гимнастике рекомендуется привлекать бригады судей: старший судья бригады (устанавливает единые требования к судейству на всех снарядах, подаёт общие команды, ведёт хронометраж и протоколирует результаты) и по одному судье на каждом снаряде (контролируют технику выполнения упражнения, ведут подсчёт правильно выполненных движений, указывают на ошибки).

Тестирование сгибания-разгибания рук рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерения.

Тестирование в скоростно-силовых видах и по силовой гимнастике может выполняться в один или два дня, в зависимости от количества участников.

4. Бег на длинные дистанции проводится в один день. Забеги формируются по 10–20 человек. До соревнований в беге на длинные дистанции можно организовать тестирование в одном-двух наименее энергоёмких тестах, однако лучше ограничиться только бегом.

5. Тестирование умения плавать проводится в плавательных бассейнах или открытых водоемах, 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 и т.д.). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.
6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению упражнений силовой гимнастики, рывку гири и бегу на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Упражнения в силовой гимнастике и рывке гири проводятся после бега на лыжах.

10. Инструкция организатору тестирования

1. Изучить:
 - а) «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе»;
 - б) условия и правила выполнения видов испытаний;
 - в) программы соревнований и разрядные требования по летним и зимним многоборьям Комплекса для возрастной группы, которая проходит тестирование;
 - г) таблицы очков для оценки результатов участников при проведении соревнований по летним и зимним многоборьям Комплекса.
2. Составить план проведения соревнований по выполнению нормативов Комплекса на календарный (учебный) год.
3. Обучить испытуемых правильному выполнению видов испытаний.
4. Провести с участниками соревнований инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на местах соревнований.
5. Провести осмотр мест соревнований и спортивных снарядов с целью предупреждения травматизма.
6. Подготовить и проверить измерительные приборы (секундомеры, рулетки и др.) и вспомогательное оборудование.
7. 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 выдаётся представителю участвующей организации. Возможно ведение протоколов в электронной форме.
8. Провести семинар с судьями с целью:
 - а) выработки единых подходов к оценке результатов испытуемых и технических ошибок при выполнении тестов;

- б) организации процесса соревнований;
 - в) подведения итогов соревнований.
9. Убедиться, что все тестируемые не имеют медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, что должно быть подтверждено соответствующими документами.

11. Памятка участнику тестирования

1. Перед соревнованиями по выполнению норм Комплекса 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 разминку самостоятельно или в группе.
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.
8. Не рекомендуется принятие пищи менее чем за 1,5–2 часа до начала тестирования.