

Согласовано:  
Председатель Совета регионального  
отделения ДОСААФ России  
Свердловской области

\_\_\_\_\_ Г.А. Исаханян

Согласовано:  
Министр по физической культуре  
и спорту Свердловской области

\_\_\_\_\_ Л.А. Рапопорт

Согласовано:  
Министр общего и  
профессионального образования  
Свердловской области

\_\_\_\_\_ С.Е. Черепанов

Согласовано:  
Министр здравоохранения  
Свердловской области

\_\_\_\_\_ А.Р. Белявский

Согласовано:  
Министр культуры и туризма  
Свердловской области

\_\_\_\_\_ А.Ф. Бадаев

Согласовано:  
Председатель Свердловского  
областного комитета  
общественно-государственного  
физкультурно-спортивного  
объединения «Юность России»

\_\_\_\_\_ Ю.И. Громыко

**Методика подготовки и проведения сдачи норм  
физкультурного комплекса «Готов к труду и  
обороне» в образовательных учреждениях  
Свердловской области**

## СОДЕРЖАНИЕ

Положение о физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях Свердловской области	3
Приложение № 1. Виды испытаний и нормы	7
Приложение № 2. Перечень видов испытаний Комплекса и условия их выполнения	14
Приложение № 3. Формы учетных документов	17

# **ПОЛОЖЕНИЕ**

## **о физкультурном комплексе «Готов к труду и обороне» в образовательных учреждениях Свердловской области**

### **1. Цель и задачи Комплекса**

Целью создания Комплекса является использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении учащейся и студенческой молодежи, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в образовательных учреждениях.

Основными задачами Комплекса являются:

- совершенствование нормативного и программно-методического обеспечения процесса физического воспитания;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- повышение интереса молодежи допризывного и призывного возрастов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества.

### **2. Содержание и структура Комплекса**

Основу Комплекса составляют нормативные требования к физической подготовке учащейся и студенческой молодежи (Приложение № 1 «Виды испытаний и нормы»)

Комплекс разработан для:

- учащихся общеобразовательных учреждений 6 (7) – 17 лет;
- учащейся молодежи (студентов) 18-29 лет.

Комплекс для учащихся общеобразовательных учреждений состоит из трех уровней:

Первый уровень начального общего образования:

I ступень – 1-2 классы (6-8 лет)

II ступень – 3-4 классы (9-10 лет)

Второй уровень основного общего образования:

III ступень – 5-7 классы (11-13 лет)

IV ступень – 8-9 классы (14-15 лет)

Третий уровень среднего общего образования:

V ступень – 10-11 классы (16-17 лет).

Комплекс для учащейся молодежи (студентов) состоит из двух ступеней:

VI ступень - 18-24

VII ступень - 25-29 лет.

Основу Комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.) и уровня овладения

основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и др.).

Перечень видов испытаний Комплекса и условия их выполнения (Приложение № 2)

- бег на короткие дистанции – определение развития скоростных возможностей;
- бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;
- челночный бег – определение развития скоростных возможностей и координации движений;
- подтягивание на высокой или низкой перекладине, поднимание туловища из положения лежа на спине – определение развития силы и силовой выносливости;
- прыжки в длину (с места и с разбега) – определение скоростно-силовых возможностей;
- наклон вперед с прямыми ногами – определение развития гибкости;
- плавание – владение прикладным навыком;
- пулевая стрельба – владение прикладным навыком;
- лыжные гонки – владение прикладным навыком;
- метание мяча в цель (или гранаты на дальность) – владение прикладным навыком;
- туризм – владение прикладными навыками.

Для каждой ступени Комплекса определено количество видов испытаний, необходимых для сдачи нормативов, а также перечень видов испытаний, выполнение которых является обязательным.

Выбор видов испытаний осуществляется учащимся (студентом) самостоятельно.

Органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры, спорта и образования предоставляется право замены одного или нескольких видов испытаний в зависимости от местных условий (климатические условия, отсутствие плавательных бассейнов или водоемов и др.).

Утверждение нормативных требований к уровню физической подготовки для каждой ступени Комплекса, а также внесение изменений в нормативные требования осуществляется совместным нормативным правовым актом федеральных органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта, образования и здравоохранения.

Физическая подготовка курсантов и слушателей военно-учебных заведений осуществляется в соответствии с Наставлением по физической подготовке, утвержденным приказом Министра обороны Российской Федерации и Военно-спортивным комплексом для Вооруженных Сил Российской Федерации.

### **3. Организация работы по Комплексу**

Основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса в образовательных учреждениях являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия физическими упражнениями, соревнования по видам спорта.

В образовательных учреждениях выполнение нормативов Комплекса осуществляется в рамках учебных программ по физической культуре в течение учебного года, контрольная сдача нормативов проводится во 2,3,4,5,6,7,8,9,10,11 классах общеобразовательных учреждений и в последний год изучения предмета «физическая культура» в средних специальных и высших учебных заведениях, а также учитываются календарные спортивные мероприятия, в том числе соревнования комплекса ГТО (Полиатлон).

В 1-ом классе сдача норм комплекса ГТО не осуществляется, производится освоение навыков движения, а также введение в курс физической культуры и основ личной гигиены.

Сдача нормативов Комплекса для учащейся и студенческой молодежи является обязательной.

Участникам не уложившимся в требования нормативов комплекса ГТО, но принявшим участие выдается сертификат участника проекта установленного образца.

К сдаче нормативов Комплекса допускаются учащиеся и студенты, имеющие справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра, посещающие уроки (занятия) физической культуры.

От сдачи нормативов Комплекса освобождаются учащиеся и студенты, освобожденные от занятий физической культурой или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

На основании результатов контрольных сдач нормативов составляются учебные планы и организуется индивидуальная работа с учащимися и студентами по совершенствованию их физической подготовки.

К организации работы по сдаче нормативов Комплекса могут привлекаться местные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта, спортивные федерации, организации ДОСААФ РФ, ОГ ФСО «Юность России» и другие общественные организации.

Виды испытаний, входящие в Комплекс, могут включаться в программу соревнований для молодежи допризывного и призывного возрастов, проводимых органами исполнительной власти всех уровней и общественными организациями.

#### **4. Организация учета и отчетности по Комплексу**

Данные о сдаче контрольных нормативов учащимися и студентами заносятся в журнал (специальную ведомость, электронную базу данных и др.). Формы учетных документов (Приложение № 3).

Право выдачи удостоверения и нагрудного знака предоставляется директору образовательного учреждения на основании внутреннего приказа и ведомости сдачи норм комплекса ГТО.

Учащимся и студентам, при окончании образовательного учреждения или переходе в другое образовательное учреждение для продолжения учебы выдается справка с результатами последней сдачи контрольных нормативов Комплекса.

Данные о лицах, выполнивших нормативы Комплекса, учитываются в утвержденной Росстатом форме федерального статистического наблюдения о физической культуре и спорте.

**Приложение № 1**  
**Виды испытаний и нормы**

**КОМПЛЕКС ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ**

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
I СТУПЕНЬ  
1-2 КЛАССЫ (6-8 лет)**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Челночный бег 3 x 10м (сек.)	9,8	9,1	10,4	9,6
	или Бег с высокого старта 30м (сек.)	6,2	5,7	6,3	5,8
2.	Бег 1000 м	Без учета времени			
3.	Прыжки в длину с места (м)	1,1	1,2	1,0	1,1
4.	Метание мяча в цель с 6м (кол-во попаданий)	3	4	3	4
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	5	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	8	13
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 1 км (мин.)	8,30	8,00	9,00	8,30
	или Лыжные гонки 2 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	15	10	15
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
II СТУПЕНЬ  
3-4 КЛАССЫ (9-10 лет)**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег 60м (сек.)	10,6	10,0	11,0	10,4
2.	Бег 1000м	Без учета времени			
3.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,00 1,30	3,40 1,50	2,60 1,20	3,00 1,30
4.	Метание мяча 150г (м)	27	34	17	21
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	6	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	10	15
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Льжные гонки 1 км (мин.) или Льжные гонки 2 км	7,00 без учета времени	6,30 без учета времени	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	50	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		8	8	8	8
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		6	6	6	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
III СТУПЕНЬ  
5-7 КЛАССЫ (11-13 лет)**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег 60м (сек)	10,2	9,4	10,4	9,8
2.	Бег 1500м (мин.) или Бег 2000 м	7,30 без учета времени	7,00 без учета времени	8,00 без учета времени	7,30 без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,50 1,70	3,80 1,90	3,00 1,50	3,50 1,65
4.	Метание мяча 150г (м)	31	39	19	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	15	19
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 2 км (мин.) или Лыжные гонки 3 км	14,00 без учета времени	13,00 без учета времени	14,30 без учета времени	14,00 без учета времени
9.	Плавание 50м (мин.)	без учета времени	0,50	без учета времени	1,05
10.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1 (очки)	110	130	105	125
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:	10	10	10	10
Необходимо выполнить нормативов для получения значка	7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
IV СТУПЕНЬ  
8-9 КЛАССЫ (14--15 лет)**

1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.
2. Виды испытаний (тесты) и нормы.

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег 60м (сек.)	9,2	8,4	10,2	9,6
2.	Бег 2000м (мин.) или Бег 3000 м	10,00 без учета времени	9,20 без учета времени	12,00 без учета времени	10,20 без учета времени
3.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	3,80 2,10	4,30 2,30	3,30 1,80	3,70 2,00
4.	Метание мяча 150г (м)	40	45	23	26
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	19	22
7.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км	18,00 без учета времени	17,30 без учета времени	20,00 без учета времени	19,30 без учета времени
9.	Плавание 50м (мин.)	без учета времени	0,56	без учета времени	1,00
10.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки)	90	110	85	105
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:	10	10	10	10
Необходимо выполнить нормативов для получения значка	7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, стрельба.

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
V СТУПЕНЬ  
10-11 КЛАССЫ (16-17 лет)**

**1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.**

**2. Виды испытаний (тесты) и нормы.**

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Юноши		Девушки	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег 100м (сек.)	15,2	14,2	18,2	17,2
2.	Бег 2000м (мин.) или Бег 3000м	- -	- -	11,30 без учета времени	10,00 без учета времени
3.	Бег 3000м (мин.) или Бег 5000 м	13,50 без учета времени	13,00 без учета времени	- -	- -
4.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	4,20 2,30	4,60 2,40	3,40 1,75	3,80 1,90
5.	Метание гранаты: - 700 гр. (м) - 500 гр.(м)	32 -	38 -	20	24
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7.	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	22	27
8.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
9.	Лыжные гонки 3 км (мин.) Лыжные гонки 5 км (мин.) или Лыжные гонки без учета времени (км)	- 27,0 10	- 25,0 10	19,0 - 5	18,3 - 5
10.	Плавание 50м (мин.)	без учета времени	0,46	без учета времени	0,50
11.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки)	90	110	85	105
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		10	10	10	10
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, стрельба.

**КОМПЛЕКС ДЛЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ (СТУДЕНТОВ)  
ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
VI СТУПЕНЬ  
18-24 лет**

**1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.**

**2. Виды испытаний (тесты) и нормы.**

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мужчины		Женщины	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег 100м (сек.)	14,2	13,4	17,0	16,0
2.	Бег 3000м (мин.) Бег 2000 м (мин.)	13,20 -	11,40 -	- 11,4	- 10,3
3.	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (м)	4,20 2,35	4,60 2,45	- 1,80	- 1,95
4.	Метание гранаты 700 гр. (м) Метание гранаты 500 гр. (м)	38 -	46 -	- 22	- 27
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	11 -	13 -	- 25	- 30
6.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладоням и пол
7.	Лыжные гонки 5 км (мин.) или Лыжные гонки 10км (мин.) или Лыжные гонки без учета времени (км)	25,3 53,0 15	23,3 50,0 15	- - -	- - -
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км (мин.) или Лыжные гонки без учета времени (км)	- - -	- - -	19,0 35,0 10	17,0 30,0 10
9.	Плавание 50м (мин.)	без учета времени	0,42	без учета времени	1,00
10..	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки)	110	130	105	125
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:		10	10	10	10
Необходимо выполнить нормативов для получения значка		7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, стрельба.

**ВИДЫ ИСПЫТАНИЙ И НОРМЫ  
VII СТУПЕНЬ  
25-29 лет**

- 1. Знания и умения в соответствии с образовательным стандартом по физической культуре.**
- 2. Виды испытаний (тесты) и нормы.**

№№ пп	Виды испытаний (тесты)	Мужчины:		Женщины:	
		серебря- ный уровень	золотой уровень	серебря- ный уровень	золотой уровень
1.	Бег 100м (сек.)	14,6	14,2	17,5	16,5
2.	Бег 2000м (мин.) Бег 3000 м (мин.)	- 13,50	- 12,10	12,0 -	11,3 -
3.	Прыжок в длину с места (м)	2,30	2,40	1,75	1,90
4.	Метание гранаты 500 гр. (м) Метание гранаты 700 гр. (м.)	- 36	- 42	19 -	23 -
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз) Подтягивание на низкой перекладине (раз)	10 -	12 -	- 20	- 25
6.	Наклон вперед с прямыми ногами	достать пальцами пол	достать ладонями пол	достать пальцами пол	достать ладонями пол
7.	Лыжные гонки 5 км (мин.) или Лыжные гонки 10 км (мин.) или Лыжные гонки без учета времени (км)	26,0 54,0 15	24,0 51,0 15	- - -	- - -
8.	Лыжные гонки 3 км (мин.) или Лыжные гонки 5 км (мин.) или Лыжные гонки без учета времени (км)	- - -	- - -	20,0 36,0 10	18,0 32,0 10
9.	Плавание 50м (мин.)	без учета времени	0,46	без учета времени	1,10
10..	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2 (очки)	110	130	105	125
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе:	10	10	10	10
Необходимо выполнить нормативов для получения значка	7	8	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, стрельба.

## **Перечень видов испытаний Комплекса и условия их выполнения**

### **1. Челночный бег ( 3x10 м)**

Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 м с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7x7 см. Сдающий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер включается.

Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

### **2. Бег на 30, 60, 100 м**

Дистанция для бега размечается на стадионе, спортивной или любой ровной площадке с твердым покрытием.

Бег на дистанции 30, 60 м выполняется из положения высокого старта. На дистанцию 100 м из положения низкого старта.

### **3. Бег на длинные дистанции**

Соревнования в гладком беге проводятся на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или на ровных дорожках парков и скверов.

Условием выполнения норм на определенную дистанцию без учета времени является непрерывность бега. Остановки и ходьба во время выполнения нормативов не разрешаются. Одежда и обувь – спортивная.

### **4. Прыжок в длину с разбега**

Прыжки в длину с разбега выполняются любым способом в яму с песком, поролоном или на маты.

Каждому участнику дается не более трех попыток, засчитывается лучший результат.

### **5. Прыжок в длину с места**

Из исходного положения стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела с махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

## **6. Наклон вперед с прямыми ногами**

Упражнение наклон вперед с прямыми ногами выполняется из исходного положения «основная стойка» (пятки сомкнуть, носки ног на ширине стопы). Наклон должен выполняться медленно, без рывков, до касания пола пальцами или ладонями рук. По команде принимающего «есть» испытуемый возвращается в исходное положение.

## **7. Метание мяча в цель и на дальность**

Метание мяча в цель производится с расстояния 6 м в гимнастический обруч. Нижний край обруча должен находиться на высоте 2 м от пола (обруч диаметром не более 90 см). Каждому участнику предоставляется 5 попыток.

Метание мяча и гранаты на дальность.

Метание мяча и гранаты на дальность производится на площадке в коридор (ширина – 10 м, длину выбирают в зависимости от подготовленности участников).

Метания выполняют с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются. Каждому участнику предоставляется 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

При метании гранаты и утяжеленного мяча должна быть обеспечена безопасность участников.

## **8. Подтягивание на высокой или низкой перекладине**

Упражнение на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола.

Упражнение на низкой перекладине (высотой не более 110 см) выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание на высокой и низкой перекладине осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины.

По сигналу «Есть!» или очередному счету сдающий опускается в исходное положение и повторяет упражнение.

## **9. Ходьба и бег на лыжах**

Ходьба и бег на лыжах проводятся на дистанции, проложенной преимущественно на местности со слабо и среднепересеченным рельефом.

## **10. Плавание**

Выполнение норм по плаванию проводится в бассейнах или открытых водоемах (реки, озера, пруды, моря), в местах, специально для этого приспособленных, соблюдением мер безопасности.

Старт можно осуществлять как из воды, так и с бортика бассейна.

Участники могут преодолевать дистанцию как спортивными, так и самобытными способами плавания.

## **11. Туристический поход**

Сдача норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для учащихся 5-7 классов прохождение 5-6 км; 8-9 классов – 12 км; 10-11 классов – 20 км. Для студентов ВУЗов – 20-25 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: ориентирование на местности по карте и компасу; установка палатки; разжигание костра; выбор способа преодоления препятствий и т.д.

После туристского похода заполняется маршрутный лист, который сдается в организацию выдавшей его.

## **12. Стрельба**

Упражнение выполняется из пневматической винтовки ВП- 1 и ВП- 2. Дистанция для стрельбы 10 м, мишень спортивная. Количество выстрелов – 20. Положение для стрельбы III степени – лежа с упора, а для IV, V, VI и VII степени ГТО – стоя.

**Приложение № 3. Формы учетных документов**

**ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ (ДЕТИ 6-10 ЛЕТ)**

**ПРОТОКОЛ**

приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

**I ступень (6-8 лет)**

Мальчики											
№	Ф.И.О.	Бег 3x10 м, сек	Бег 30 м, сек	Бег 1000 м без учета времени	Прыжки в длину с места, см	Метание мяча в цель с 6 м, кол-во попаданий	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 1 км, мин	Лыжные гонки 2 км, без учета времени	Плавание без учета времени, м
Девочки											
№	Ф.И.О.	Бег 3x10 м, сек	Бег 30 м, сек	Бег 1000 м без учета времени	Прыжки в длину с места, см	Метание мяча в цель с 6 м, кол-во попаданий	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 1 км, мин	Лыжные гонки 2 км, без учета времени	Плавание без учета времени, м

## ПРОТОКОЛ

приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

### II ступень (9-10 лет)

Мальчики											
№	Ф.И.О.	Бег 60 м, сек	Бег 1000 м	Прыжки в длину с разбега, м	Прыжки в длину с места, м	Метание мяча 150 г, м	Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 1 км, мин	Лыжные гонки 2 км, без учета времени	Плавание без учета времени, м
Девочки											
№	Ф.И.О.	Бег 60 м, сек	Бег 1000 м	Прыжки в длину с разбега, м	Прыжки в длину с места, м	Метание мяча 150 г, м	Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 1 км, мин	Лыжные гонки 2 км, без учета времени	Плавание без учета времени, м

## ВТОРОЙ УРОВЕНЬ (ДЕТИ 11-15 ЛЕТ)

### ПРОТОКОЛ

приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

### III ступень (11-13 лет)

Мальчики	
№	Ф.И.О.
	Бег 60 м, сек
	Бег 1500 м, мин
	Бег 2000 м
	Прыжки в длину с разбега, м
	Прыжки в длину с места, м
	Метание мяча 150 г, м
	Подтягивание на высокой перекладине, кол- во раз
	Наклон вперед с прямыми ногами
	Льжные гонки 2 км, мин.
	Льжные гонки 3 км, без учета времени
	Плавание 50 м, мин.
	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 1, очки
	Туристический поход с проверкой туристских навыков
Девочки	
№	Ф.И.О.
	Бег 60 м, сек
	Бег 1500 м, мин
	Бег 2000 м
	Прыжки в длину с разбега, м
	Прыжки в длину с места, м
	Метание мяча 150 г, м
	Подтягивание на высокой перекладине, кол- во раз
	Наклон вперед с прямыми ногами
	Льжные гонки 2 км, мин.
	Льжные гонки 3 км, без учета времени
	Плавание 50 м, мин.
	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 1, очки
	Туристический поход с проверкой туристских навыков

## ПРОТОКОЛ

приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

### IV ступень (14-15 лет)

Мальчики	
№	Ф.И.О.
	Бег 60 м, сек
	Бег 2000 м, мин
	Бег 3000 м
	Прыжки в длину с разбега, м
	Прыжки в длину с места, м
	Метание мяча 150 г, м
	Подтягивание на высокой перекладине, кол- во раз
	Наклон вперед с прямыми ногами
	Лыжные гонки 3 км, мин.
	Лыжные гонки 5 км, без учета времени
	Плавание 50 м, мин.
	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 2, очки
	Туристический поход с проверкой туристских навыков
Девочки	
№	Ф.И.О.
	Бег 60 м, сек
	Бег 2000 м, мин
	Бег 3000 м
	Прыжки в длину с разбега, м
	Прыжки в длину с места, м
	Метание мяча 150 г, м
	Подтягивание на высокой перекладине, кол- во раз
	Наклон вперед с прямыми ногами
	Лыжные гонки 3 км, мин.
	Лыжные гонки 5 км, без учета времени
	Плавание 50 м, мин.
	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 2, очки
	Туристический поход с проверкой туристских навыков

## ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ (МОЛОДЕЖЬ 16-29 ЛЕТ)

### ПРОТОКОЛ

приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

#### V ступень (16-17 лет)

		Юноши													
№	Ф.И.О.	Бег 100 м, сек	Бег 2000 м	Бег 3000 м, мин	Бег 5000 м, мин, без учета времени	Прыжки в длину с разбега, м	Прыжки в длину с места, м	Метание гранаты 700 г, м	Подтягивание на высокой перекладине, кол- во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 5км, мин.	Лыжные гонки без учета времени, км	Плавание 50 м, мин.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 2, очки	Туристический поход с проверкой туристских навыков
		Девушки													
№	Ф.И.О.	Бег 100 м, сек	Бег 2000 м, мин	Бег 3000 м, без учета времени	Бег 5000 м, мин, без учета времени	Прыжки в длину с разбега, м	Прыжки в длину с места, м	Метание гранаты 500 г, м	Подтягивание на высокой перекладине, кол- во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 3 км, мин.	Лыжные гонки без учета времени, км	Плавание 50 м, мин.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 2, очки	Туристический поход с проверкой туристских навыков

## ПРОТОКОЛ

приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

### VI ступень (18-24лет)

		Мужчины														
№	Ф.И.О.	Бег 100 м, сек	Бег 2000 м	Бег 3000 м, мин	Прыжки в длину с разбега, м	Прыжки в длину с места, м	Метание гранаты 700 г, м	Подтягивание на высокой перекладине, кол- во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 3 км, мин.	Лыжные гонки 5км, мин.	Лыжные гонки 10км, мин км	Лыжные гонки без учета времени, км	Плавание 50 м, мин.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 2, очки	Туристический поход с проверкой туристских навыков
		Женщины														
№	Ф.И.О.	Бег 100 м, сек	Бег 2000 м, мин	Бег 3000 м, без учета	Прыжки в длину с разбега, м	Прыжки в длину с места, м	Метание гранаты 500 г, м	Подтягивание на низкой перекладине, кол- во раз	Наклон вперед с прямыми ногами	Лыжные гонки 3 км, мин.	Лыжные гонки 5км, мин.	Лыжные гонки 10км, мин	Лыжные гонки без учета времени, км	Плавание 50 м, мин.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 2, очки	Туристический поход с проверкой туристских навыков

## ПРОТОКОЛ

приема нормативов физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне»

### VII ступень (25-29 лет)

Мужчины	
№	Ф.И.О.
	Бег 100 м, сек
	Бег 2000 м
	Прыжки в длину с места, м
	Метание гранаты 700 г, м
	Подтягивание на высокой перекладине, кол-
	Наклон вперед с прямыми ногами
	Лыжные гонки 3 км, мин.
	Лыжные гонки 5км, мин.
	Лыжные гонки 10км, мин км
	Лыжные гонки без учета времени, км
	Плавание 50 м, мин.
	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 2, очки
	Туристический поход с проверкой туристских навыков
Женщины	
№	Ф.И.О.
	Бег 100 м, сек
	Бег 3000 м, мин
	Прыжки в длину с места, м
	Метание гранаты 500 г, м
	Подтягивание на низкой перекладине, кол-
	Наклон вперед с прямыми ногами
	Лыжные гонки 3 км, мин.
	Лыжные гонки 5км, мин.
	Лыжные гонки 10км, мин
	Лыжные гонки без учета времени, км
	Плавание 50 м, мин.
	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП- 2, очки
	Туристический поход с проверкой туристских навыков