

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«ПЕРМСКИЙ КОЛЛЕДЖ ТРАНСПОРТА И СЕРВИСА»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ ПКТС  
Е.И.Васенин  
«04» 09 2015 г.

## ПОЛОЖЕНИЕ

о физкультурно-спортивном комплексе  
«Готов к труду и обороне»  
для обучающихся и сотрудников колледжа

Пермь, 2015

## **1. Общие положения**

**1.1.** Настоящее Положение разработано на основании документов:

- Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Все российском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24.06.2014 года № 172.

**1.2.** Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации в колледже **Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (далее - Комплекс ГТО).**

**1.3.** Комплекс ГТО является основой нормативных требований к физической подготовке обучающихся, определяющих уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 14 до 69 лет) населения РФ установленных нормативов Комплекса ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия комплекса ГТО.

1.4. Подготовка обучающихся колледжа к выполнению требований и сдаче нормативов Комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания, в спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Подготовка сотрудников и преподавателей колледжа к выполнению требований и сдаче нормативов Комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями в группах общей физической подготовки и самостоятельно.

1.5. Обучающимся, имеющим удостоверение соответствующее золотому знаку отличия Комплекса ГТО, может быть назначена повышенная академическая стипендия, либо академическая стипендия установленная на определенный период обучения приказом. Сотрудникам и преподавателям, имеющим удостоверение соответствующее золотому, серебряному, бронзовому знаку отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена доплата.

## **2. Принципы, цели и задачи Комплекса ГТО**

2.1. Комплекс ГТО основывается на следующих принципах:

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

2.2. Целями Комплекса ГТО являются:

- **формирование у обучающихся устойчивой потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;**
- **использование средств физической культуры и спорта в оздоровлении обучающихся;**
- **совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в колледже.**

2.3. Основными задачами Комплекса ГТО являются:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств, здоровому образу жизни, готовности плодотворно трудиться и защищать страну;
- модернизация учебной и вне учебной деятельности по развитию массовой физической культуры в колледже;
- совершенствование программно-методического обеспечения занятий физической культурой;

- профилактика асоциальных явлений средствами физической культуры и спорта;
- осуществление контроля уровня физической подготовки и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни.

### **3. Содержание и условия сдачи Комплекса ГТО**

3.1. Комплекс ГТО в СПО состоит из **7 ступеней**, предназначенных для определения уровня развития основных физических качеств и уровня овладения основными прикладными двигательными умениями и навыками, и включает следующие возрастные группы:

- **IV ступень - от 14 до 15 лет;**
- **V ступень - от 16 до 17 лет;**
- **VI ступень - от 18 до 29 лет,**
- **VII ступень - от 30 до 39 лет;**
- **VIII ступень - от 40 до 49 лет;**
- **ГХ ступень - от 50 до 59 лет;**
- **X ступень - от 60 до 69 лет.**

3.2. Каждый обучающийся сдает Комплекс ГТО по одной из ступеней, в соответствии со своим возрастом (полным количеством лет на момент сдачи первого норматива).

3.3. Перечень видов испытаний (тесты), нормативы Комплекса ГТО, требования к условиям его сдачи приведены в Приложениях №1.

3.4. Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по дисциплине «Физическая культура».

3.5. Контроль за уровнем усвоения теоретических знаний в области физической культуры и спорта проводится на занятиях по дисциплине «Физическая культура».

### **4. Подготовка и сдача норм Комплекса ГТО.**

4.1. Основными формами подготовки к сдаче контрольных тестов Комплекса ГТО в колледже являются учебные занятия по физической культуре, самостоятельные занятия и соревнования по видам спорта.

4.2. Основными формами сдачи норм ГТО являются учебно-тренировочные и спортивно-массовые мероприятия, проводимые во внеурочное время.

4.3. Началом работы по сдаче Комплекса ГТО является соответствующий приказ директора колледжа, в котором определяются сроки сдачи отдельных нормативов, а так же утверждается состав комиссии по сдаче норм ГТО.

4.4. Колледж самостоятельно осуществляет организацию приема норм Комплекса ГТО.

4.5. Сдача требований и нормативов по установленным Комплексом ГТО видам испытаний для обучающихся и сотрудников является добровольной.

4.6. Выполнение видов испытаний и нормативов осуществляется в конце учебного года (апрель-май, неделя ГТО).

4.7. К сдаче контрольных нормативов Комплекса ГТО допускаются обучающиеся, систематически посещающие занятия по физической культуре, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой установленного образца, выданную на основании результатов медицинского осмотра.

### **5. Комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО**

5.1. Для организации и планирования работы по приему норм Комплекса ГТО и подготовке соответствующей документации в колледже создается комиссия по сдаче норм Комплекса ГТО.

- 5.2. В состав комиссии по сдаче норм Комплекса ГТО могут входить:
- заместитель директора по воспитательной работе;

- руководитель физического воспитания;
- преподаватели физической культуры;
- физорги групп.

5.3. В комиссии назначается ответственное лицо (секретарь), которое оформляет итоговые протоколы по сдаче норм ГТО.

## **6. Организация учета и отчетности по Комплексу ГТО**

6.1. Нормы ГТО могут приниматься преподавателем физической культуры или комиссией в составе нескольких человек.

6.2. Результаты сдачи норм Комплекса ГТО заносятся в протокол по виду испытаний (Приложение №2).

6.3. Протокол по видам испытаний подписывается лицом, принимающим нормативы, и любым членом комиссии по сдаче норм ГТО.

6.4. Все протоколы по видам испытаний сдаются в комиссию, созданную в соответствии с п. 5 данного Положения.

6.5. На основании протоколов по видам испытаний ответственное лицо комиссии по сдаче норм ГТО составляет итоговый протокол для каждой группы (Приложение №3).

6.6. Итоговые протоколы сдачи норм Комплекса ГТО по всем учебным группам проверяются и подписываются комиссией по сдаче норм ГТО, заверяются печатью колледжа и подаются руководителю физического воспитания.

6.7. На основании итоговых протоколов администрация колледжа издает приказ по сдаче норм ГТО и определяет количество удостоверений соответствующих знакам Комплекса ГТО.

## **7. Удостоверения комплекса ГТО**

7.1. Лица, имеющие одно из спортивных званий или спортивные разряды на ниже второго юношеского и выполнившие нормативы, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются удостоверением соответствующее золотому знаку отличия Комплекса ГТО.

7.2. Вручение удостоверений соответствующих ступеней лицам, успешно сдавшим нормы ГТО, осуществляется директором колледжа в торжественной обстановке.

7.3. Основанием для вручения удостоверений соответствующих ступеней лицам, успешно прошедшим испытания по сдаче нормативов и требований Комплекса ГТО, является приказ директора колледжа.

7.4. При утрате знака или удостоверения их дубликаты не выдаются. Для получения удостоверения и знака необходимо повторно выполнить нормы и требования соответствующей ступени Комплекса.

## **8. Условия выполнения тестов Комплекса ГТО**

8.1. Бег на 60 м, 100 м

Дистанция для бега размечается на стадионе или любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на дистанции 60 м., 100 м. выполняется из положения низкого или высокого старта в спортивной форме и обуви.

8.2. Бег на 2000 м, 3000 м

Дистанция в беге на выносливость проводится на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или по пересеченной местности, ровных дорожках парков и скверов. Одежда и обувь - спортивная.

8.3. Прыжок в длину с места.

Из исходного положения стоя, носки стоп не касаются линии отталкивания. Прыжок выполняется вперед с места на максимально возможное расстояние. Тест проводится на ровной поверхности или на мягком грунтовом покрытии (можно использовать яму для прыжков в длину). Участнику дается две попытки, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная.

#### 8.4. Прыжок в длину с разбега.

Прыжки в длину с разбега выполняются любым способом в соответствии с официальными правилами соревнований по легкой атлетике. Одежда и обувь - спортивная.

#### 8.5. Наклон вперед с прямыми ногами.

Упражнение наклон вперед с прямыми ногами выполняется из исходного положения «основная стойка». Наклон выполняется медленно, без рывков, до касания пола пальцами или ладонями рук. По команде принимающего «Есть» испытуемый возвращается в исходное положение. Одежда и обувь - спортивная.

#### 8.6. Метание мяча или гранаты.

Метание производится на площадке в коридор (ширина 10м). Метания выполняют с прямого разбега или с места способом из-за спины через плечо. Другие способы метания не разрешаются. Каждому участнику предоставляется три попытки, засчитывается лучший результат. Одежда и обувь - спортивная.

#### 8.7. Подтягивание на высокой или низкой перекладине.

Упражнение на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног - прямое, руки перпендикулярны полу (земле). Подтягивание на высокой и низкой перекладине осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Одежда и обувь - спортивная.

#### 8.8. Стрельба из пневматической винтовки.

Упражнение выполняется из пневматической винтовки ВП-1 и ВП-2, в специально оборудованных местах. Выполняется из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку по существующим правилам соревнований.

#### 8.9. Туризм.

Сдача норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. В походе проверяются туристские знания и навыки.

## IV ступень, 14-15 лет

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
<b>1</b>	Бег 60м (сек.)	10,0	9,7	8,7	<b>10,9</b>	<b>10,6</b>	<b>9,6</b>
<b>2</b>	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	<b>12,10</b>	<b>11,40</b>	<b>11,00</b>
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
<b>3</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	<b>280</b>	<b>290</b>	<b>330</b>
	или прыжок в длину с места (см)	175	185	200	<b>150</b>	<b>155</b>	<b>175</b>
<b>4</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	ИЛИ подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	<b>11</b>	<b>18</b>
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	<b>7</b>	9	<b>15</b>
<b>5</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
<b>6</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями
<b>Испытания(тесты) по выбору</b>							
<b>7</b>	Метание мяча весом 150г(м)	30	<b>35</b>	<b>40</b>	18	<b>21</b>	26
<b>8</b>	Кросс 3 км по пересеченной местности	Без учета времени			Без учета времени		
<b>9</b>	Плавание на 50 м (мин., сек)	Без учета времени		<b>0,43</b>	Без учета времени		<b>1,05</b>
<b>10</b>	Стрельба из пневматической винтовки дистанция 10м (очки)	15	<b>20</b>	<b>25</b>	15	<b>20</b>	<b>25</b>
	или из электронного оружия	18	<b>25</b>	30	18	<b>25</b>	30
<b>11</b>	Туристский поход	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний в возрастной группе		11	<b>11</b>	<b>11</b>	11	<b>11</b>	<b>11</b>
Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	<b>7</b>	<b>8</b>	6	<b>7</b>	<b>8</b>

**V ступень, 16-17 лет**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег 100м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с ме- ста (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)				11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)				9	10	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин.	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперед из положе- ния стоя на гимнастиче- ской скамейке (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
1	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	27	32	38	-	-	-
	Или весом 500г (м)	-	-	-	13	17	21
8	Кросс 3 км по пересечен- ной местности	-	-	-	Без учета времени		
	или 5 км	Без учета времени			-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин.,	Без учета времени		0,41	Без учета времени		1,10
10	Стрельба из пневматиче- ской винтовки дистанция 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного ору- жия	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний в возраст- ной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для получе- ния знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

### VI ступень, 18-29 лет (Мужчины)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег 100м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2	Бег на 3 км (мин.,сек.)	14,0	13,30	12,30	14,50	13,50	12,10
3	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	-	-	-
	или прыжок в длину с места (см)	215	230	240	225	230	240
4	Подтягивание из виса на высокой перекла- дине (кол-во раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири (кол-во раз)	20	30	40	20	30	40
5	Наклон вперед из по- ложения стоя на гим- настической скамейке (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
6	Метание спортивного снаряда весом 700г(м)	33	35	37	33	35	37
7	Кросс 5 км по пересе- ченной местности	Без учета времени					
8	Плавание на 50 м (мин., сек)	Без учета времени		0,42	Без учета времени		0,43
9	Стрельба из пневма- тической винтовки дистанция 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия	18	25	30	18	25	30
10	Туристский поход	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний в воз- растной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для полу- чения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

### VI ступень, 18-29 лет (Женщины)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Бег 100м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2	Бег на 2 км (мин.,сек.)	11,35	11,15	10,30	11,50	11,30	11,00
	3	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	-	-
	или прыжок в длину с места (см)	170	180	195	165	175	190

4	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1мин)	34	40	47	30	35	40
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>							
7	Метание спортивного снаряда весом 500г(м)	14	17	21	13	16	19
8	Кросс 3 км по пересеченной местности	Без учета времени					
9	Плавание на 50 м (мин., сек)	Без учета времени		1,10	Без учета времени		1,34
10	Стрельба из пневматической винтовки дистанция 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний в возрастной группе		11	11	11	11	11	<b>11</b>
Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	<b>8</b>

### VII ступень (30-39 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>							
1	Бег 100м (сек.)	15,2	14,7	14,2	18,4	17,8	17,2
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км	15,10	14,40	13,10	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	280	300	340
	или прыжок в длину с места (см)	190	200	220	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	12			
	или рывок гири (кол-во раз)	12	16	20	-	-	-
	или подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)				8	10	12

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20-	25-	30-	9	10	16
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.				20	24	28
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+6	+8	+13	+6	+10	+14
<i>Испытания (тесты) по выбо</i>							
1	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	25	30	35	-	-	-
	Или весом 500г (м)	-	-	-	17	20	23
8	Кросс 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	или 5 км	Без учета времени			-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин., сек)	Без учета времени		0,41	Без учета времени		1,10
10	Стрельба из пневматической винтовки дистанция 10м (очки)	26	32	40	26	30	34
	или из электронного оружия	18	25	30	16	24	28
11	Туристский поход	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

### VIII ступень (40-49лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>							
1	Бег 60м (сек.)	10,8	10,0	9,4	12,8	11,8	10,8
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	10,20	9,50	8,50	14,00	12,50	11,20
	или на 3 км	16,10	15,40	15,00	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	380	400	420	260	280	300
	или прыжок в длину с места (см)	160	170	190	140	150	165
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	10			
	или рывок гири (кол-во раз)	8	12	16	-	-	-
	или подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)				6	8	10

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-16	20-	25-	8	10	12
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.				20	22	24
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+4	+6	+8	+6	+8	+10
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>							
7	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	20	25	30	-	-	-
	Или весом 500г (м)	-	-	-	12	15	18
8	Кросс 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	или 5 км	Без учета времени			-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин., сек)	Без учета времени		0,50	Без учета времени		1.30
10	Стрельба из пневматической винтовки дистанция 10м (очки)	26	32	40	26	30	34
	или из электронного оружия	18	25	30	16	24	28
11	Туристский поход	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

### IX ступень (50 -59 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>							
1	Бег 60м (сек.)	16,8	15,2	14,2	18,0	17,0	16,2
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	16.00	14.00	12.00	Без учета времени		
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
	или прыжок в длину с места (см)	150	160	170	130	140	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	6			
	или рывок гири (кол-во раз)	6	10	12	-	-	-
	или подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)				4	6	8

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-12	16-	20-	6	8	10
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.				18	20	22
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+2	+4	+6	+4	+6	+8
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>							
7	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	20	23	28	-	-	-
	Или весом 500г (м)	-	-	-	11	13	15
8	Кросс 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	или 5 км	Без учета времени			-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин., сек)	Без учета времени			Без учета времени		
10	Стрельба из пневматической винтовки дистанция 10м (очки)	26	32	40	26	30	34
	или из электронного оружия	18	25	30	16	24	28
11	Туристский поход	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8

### Х ступень (60—69 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мужчины			Женщины		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<i>Обязательные испытания (тесты)</i>							
1	Бег 60м (сек.)	16,8	15,2	14,2	18,0	17,0	16,2
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	18.00	16.00	14.00	Без учета времени		
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
	или прыжок в длину с места (см)	140	150	170	100	ПО	130
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	6			
	или рывок гири (кол-во раз)	6	10	12	-	-	-
	или подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)				4	6	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-12	15	20-	6	8	10

5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.				18	20	22
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	+2	+4	+6	+4	+6	+8
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>							
7	Метание спортивного снаряда весом 700г (м)	20	23	28	-	-	-
	Или весом 500г (м)	-	-	-	11	13	15
8	Кросс 3 км по пересеченной местности	-	-	-	Без учета времени		
	или 5 км	Без учета времени			-	-	-
9	Плавание на 50 м (мин., сек)	Без учета времени			Без учета времени		
10	Стрельба из пневматической винтовки дистанция 10м (очки)	26	32	40	26	30	34
	или из электронного оружия	18	25	30	16	24	28
11	Туристский поход	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний в возрастной группе		11	11	<b>11</b>	11	11	11
Кол-во видов испытаний которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		6	7	<b>8</b>	6	7	8

**ПРОТОКОЛ ПО ВИДАМ ИСПЫТАНИИ**

название вида испытаний (норматива)

ФИО преподавателя ФК, принимающего норматив

Дата проведения

Дата приема норматива	ФИО сдающего норматив	Год рождения	Степень ГТО	Результат	Выполнение на знак Комплекса		
					Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак

Общее количество обучающихся, сдавших норматив

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на бронзовый знак

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на серебряный знак

Общее количество обучающихся, сдавших норматив на золотой знак

ФИО преподавателя ФК

\_\_\_\_\_  
ропись

Примечания.

1) Данная форма заполняется преподавателем физической культуры по каждому виду испытаний (тесту) и сдается в комиссию по сдаче норм ГТО не позднее 5 дней после принятия норматива.

2) Комиссия объединяет все Первичные протоколы в единую папку.

## ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ

сдачи норм Комплекса ГТО в \_\_\_\_\_  
наименование учебного заведения

\_\_\_\_\_ группы \_\_\_\_\_ специальности

Дата « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

№ п/п	ФИО	Результаты сдачи норм Комплекса ГТО															
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	

Количество принимающих участие в сдаче Комплекса ГТО	
Количество сдавших нормативы Комплекса ГТО	
Количество сдавших нормы ГТО на бронз./сер./зол.	/ /
Количество знаков к выдаче бронз./сер./зол.	/ /

Преподаватель ФК учебной группы

Руководитель комиссии:

Члены комиссии:

Примечание.

Протокол заполняется Комиссией по итогам сдачи норм Комплекса ГТО, хранится в комиссии

### Лист ознакомления

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия И.О. работника, ознакомившегося с документом</b>	<b>Должность работника, ознакомившегося с документом</b>	<b>Подпись</b>	<b>Дата</b>	<b>Приме- чания</b>
<i>1</i>					
<i>2</i>					
<i>3</i>					
<i>4</i>					
<i>5</i>					
<i>6</i>					
<i>7</i>					
<i>8</i>					
<i>9</i>					
<i>10</i>					
<i>11</i>					
<i>12</i>					
<i>13</i>					
<i>14</i>					
<i>15</i>					
<i>16</i>					
<i>17</i>					
<i>18</i>					
<i>19</i>					
<i>20</i>					
<i>21</i>					
<i>22</i>					
<i>23</i>					

### Лист согласования

Разработал:	Согласовано:
<i>Руководитель физического воспитания</i>	
Должность <i>Л.Ф.Щербинина</i>	Должность
Подпись                      Ф.И.О.	Подпись                      Ф.И.О.
Дата	Дата
	Должность
	Подпись
	Дата

### Информационные данные

1. Положение введено впервые.
2. Срок пересмотра - по мере необходимости, но не позднее 1 октября 2017 г.