



УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СОЧИ
ГОРОДА СОЧИ

ПРИКАЗ

13.10.2016

№ 1193

г.Сочи

О проведении испытаний
(тестов) Всероссийского
физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»
среди обучающихся общеобразовательных организаций
города Сочи в 2016-2017 учебном году

Во исполнение приказа министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 06.09.2016г. № 4723 «Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся образовательных организаций Краснодарского края в 2016-2017 учебном году», в целях проведения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в 2016-2017 учебном году, **приказываю:**

1. Утвердить положение о проведении испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных организаций города Сочи в 2016-2017 учебном году (Приложение 1).

2. Утвердить состав муниципальной комиссии по проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных организаций города Сочи в 2016-2017 учебном году (далее – муниципальная комиссия) (Приложение 2).

3. Руководителям МБУ ДО ДЮСШ №1 (Мадельян), МБУ ДО ДЮСШ №2 (Глазков), МБУ ДО ДЮСШ №6 (Ту), МБУ ДО ДЮСШ №10 (Бурьян) обеспечить проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных организаций города Сочи в 2016-2017 учебном году.

4. Муниципальной комиссии осуществить координацию по проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных организаций города Сочи в 2016-2017 учебном году.

5. Руководителям общеобразовательных организаций:

5.1. Обеспечить участие обучающихся в прохождении испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных организаций Города Сочи в 2016-2017 учебном году.

5.2. Взять под личный контроль соблюдение мер по обеспечению охраны жизни и здоровья детей в период проведения испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных организаций Города Сочи в 2016-2017 учебном году и во время доставки обучающихся к месту проведения тестирования и обратно.

5.3. Проводить инструктажи по технике безопасности с обучающимися в перед проведением испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных организаций города Сочи в 2016-2017 учебном году.

6. Начальникам Адлерского (Н.А. Попиева) и Лазаревского (А.И. Гнусарева) территориальных отделов, главным специалистам управления по образованию и науке (Безносова И.А., Уварова Я.В.) довести настоящий приказ до сведения подведомственных организаций, обеспечить контроль исполнения.

7. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя начальника управления по образованию и науке Макарову В.Ю.

Начальник управления



О.Н.Медведева

Приложение №1 к приказу
управления по образованию и науке
от «___» _____ 2016г. № _____

ПОЛОЖЕНИЕ

**О ПРОВЕДЕНИИ ИСПЫТАНИЙ (ТЕСТОВ) ВСЕРОССИЙСКОГО
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И
ОБОРОНЕ» СРЕДИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ОРГАНИЗАЦИЙ ГОРОДА СОЧИ В 2016- 2017 УЧЕБНОМ ГОДУ**

2016 г.

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся общеобразовательных организаций города Сочи (далее – школьники) – в 2016-2017 учебном году.

2. Проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 18 лет) школьников (далее - возрастные группы) установленных нормативов ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

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

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

II. Цели и задачи тестов ГТО

4. Целями проведения испытаний ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания школьников.

5. Задачами тестов ГТО являются:

- а) увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Краснодарском крае;
- б) повышение уровня физической подготовленности школьников города Сочи;
- в) формирование у школьников осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- г) выполнение учащимися общеобразовательных учреждений города Сочи видов испытаний, предусмотренных нормативно-тестирующей частью комплекса;
- д) модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

III. Структура и содержание тестов ГТО

6. Проведение тестов ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций города Сочи в 2016-2017 учебном году осуществляется по 6 ступеням и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень - от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
- пятая ступень - от 16 до 17 лет;
- шестая ступень - от 18 до 29 лет.

7. Нормативно-тестирующая часть комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности обучающихся при выполнении нормативов ГТО, состоит из испытаний (тестов) и нормативов (Приложение 1).

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

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

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

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

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

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

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

11. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

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

IV. Организация работы по проведению тестов ГТО

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

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

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

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

17. Координацию деятельности по проведению тестов ГТО, учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляет МБУ ДО ДЮСШ № 1.

18. Учащимся, успешно выполнившим нормативы комплекса ГТО вручаются знаки отличия.

V. Сроки проведения тестов ГТО

Организация работы по проведению испытаний ГТО среди обучающихся общеобразовательных организаций города Сочи проводится в период с 31 октября по 3 ноября 2016 года и в период с 10 по 18 марта 2017 года.







Приложение 1 к положению
о проведении испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
среди обучающихся общеобразовательных
организаций города Сочи в 2016-2017 учебном году

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 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



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

№ 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) 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

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 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



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ 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

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 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					



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)**

№ 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

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 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		



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

№ 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







* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 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



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)
V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ 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

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

М. У. Мещеряков

№ 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

* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

VI. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 18 до 29 лет)
Ж Е Н Щ И Н Ы

№ 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
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

* Для бесснежных районов страны.

СОСТАВ

муниципальной комиссии по проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся общеобразовательных организаций города Сочи в 2016-2017 учебном году

Председатель комиссии:

Силуянов Владислав Сергеевич

Заместитель председателя:

Глазков Юрий Олегович

Секретарь:

Щукина Наталья Федоровна

Члены комиссии:

Мадельян А.Л.

- директор МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи

Бурьян К.В.

- директор МБУДО ДЮСШ №10 г. Сочи

Глазков Ю.О.

- директор МБУДО ДЮСШ №2 г. Сочи

Ту Р.С.

- директор МБУДО ДЮСШ №6 г. Сочи

Судьи на видах:

Беренда Ольга Григорьевна

- заместитель директора МБУДО ДЮСШ №10 г. Сочи

Пилипюк Елена Васильевна

- заместитель директора МБУДО ДЮСШ №6 г. Сочи

Урбанайтес Ольга Васильевна

- методист центра развития образования, учитель физической культуры МОБУ СОШ № 13

Ильин Виталий Владимирович

- преподаватель-организатор ОБЖ МОБУ Гимназии № 6

Харбедия Дареджан Карловна.

- учитель физической культуры МОБУ ООШ № 44

Полтавский В.В.

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 18

Хайхян Владимир Андроникович

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 2

Шарко Татьяна Игоревна

- учитель физической культуры МОБУ лицей № 3

Багателья Георгий Амиранович

- учитель физической культуры, МОБУ лицей № 23

Веретин Евгений Алексеевич

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 20

Шпет Виктория Викторовна

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 25 (1 судейская категория с подтверждением)

Нагучев Юрий Михайлович

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 80

Гетманцев Валерий Николаевич

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 80

Чигилейчик Лада Юрьевна

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 80

Евтушенко Юрий Юрьевич

- учитель физической культуры МОБУ Лицей № 95

Бугайцев Николай Иванович

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 26

Цыгарели Нина Павловна

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 26

Сурменилян Арут Завенович

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 100

Узунян Елена Валерьевна

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 100

Филина Валентина Дмитриевна

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 66

Матушкина Оксана Викторовна

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 49

Дымчак Иван Александрович

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 49

Мокроусов Ника

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 53

Козлова Анна Евгеньевна

- учитель физической культуры МОБУ Лицей № 59

Буракова Ирина Викторовна

- учитель физической культуры МОБУ Лицей № 59

Кириллова Елена Николаевна
Мельникова Елена Леонидовна
Озерова Светлана Николаевна
Шутов Анатолий Борисович
Линьков Валерий Николаевич
Короткова Светлана Сергеевна
Аппазова Светлана Николаевна
Титов Олег Иванович
Проненко Людмила Анатольевна
Бжания Салима Романовна
Галстян Арутюн Самвелович
Манукян Альберт Гагикович
Егиазарян Акоп Агавартович
Матвеев Надежда Васильевна
Мионов Александр Сергеевич
Тюников Владимир Петрович
Денисенко Светлана Николаевна
Отроков Сергей Дмитриевич
Кольцов Павел Юрьевич
Смирнова Наталья Викторовна
Мионов Александр Сергеевич
Шамбин Василий
Васильковская Юлия Алексеевна
Попова Наталья Юрьевна

Вальков Петр Михайлович

Брыченко Яна Юрьевна

Галинская Елена Юрьевна

Галинский Александр Дмитриевич

- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 28
- учитель физической культуры МОУ Гимназия № 5
- учитель физической культуры МОБУ Лицей № 22
- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 4
- тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи
- учитель физической культуры СОШ №10
- учитель физической культуры МОБУ СОШ №2
- тренер-преподаватель МБУДО ДЮСШ №1 г. Сочи
- учитель физической культуры МОБУ Лицей № 22
- учитель физической культуры МОБУ Гимназия № 9
- учитель физической культуры МОБУ СОШ № 24
- доцент кафедры физического воспитания
- тренер-преподаватель МБУДО СДЮСШОР №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО СДЮСШОР №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО СДЮСШОР №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО СДЮСШОР №1 г. Сочи
- тренер-преподаватель МБУДО СДЮСШОР №1 г. Сочи

Начальник управления



О.Н. Медведева

Приложение №3 к приказу
управления по образованию и науке
от «13» 10. 2016г. № 1193

Программа сдачи нормативов ГТО
27 октября 2016 года 14.00-16.00 Мандатная комиссия
Для ОО Центрального и Хостинского районов – МБУ ДО ДЮСШ № 1
г. Сочи, ул. Парковая, 19/4, 1 этаж
Для ОО Адлерского района МБУ ДО ДЮСШ № 10 (ул.Ленина, 40)
Для ОО Лазаревского района МБУ ДО ДЮСШ № 6 (ул.Колхозная, 3)

Дата, время	Места тестирования	Виды испытаний	Ответственный за проведение
ОО Центрального, Хостинского, Лазаревского (Дагомыс, ЛОО) районов			
31.10.16 (понедельник) 9.00	СОШ №20, ул. Труда, 29	1. Метание спортивного снаряда 500 г., 700 г., мяча 150 г.	Мадельян А.Л. 8-918-400-69-69
31.10.16 (понедельник) 12.00	Центральный стадион «ЮГ СПОРТ»	2. Бег на 2 км., 3 км.	Мадельян А.Л. 8-918-400-69-69
01.11.16 (вторник) 10.00	ДЮСШ № 2, ул. Поярко, 2	Плавание 50 м.	Глазков Ю.О. 8-918-407-71-10
01.11.16 (вторник) 9.00	Тир СОШ № 24, Цветной бульвар, 40	Стрельба из пневматической винтовки	Тюников В.П. Денисенко С.Н.
02.11.16 (среда) 9.00	ДЮСШ №1, ул. Парковая, 19/4;	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Силовая гимнастика (потягивание, отжимание) 3. Наклон вперед 4. Прыжок в длину с места 5. Бег на 60 м., 100 м.	Мадельян А.Л. 8-918-400-69-69
03.11.16 (четверг) 9.00	От пешеходного Ривьерского моста до ул. Московской по двум берегам р. Сочи	1. Кросс по пересеченной местности 3 км., 5 км.	Мадельян А.Л. 8-918-400-69-69
ОО Лазаревского района			
31.10.16 (понедельник) к)	СОШ №75 ул. Победы, 101	1. Метание спортивного снаряда 500 г., 700 г., мяча 150 г.	Ту Р.С. 8-918-402-06-64

9.00			
31.10.16 (понедельник) 12.00	СОШ №75 ул. Победы, 101	2. Бег 2 км. или 3 км.	Ту Р.С. 8-918-402- 06-64
01.11.16 (вторник) 10.00	ДЮСШ № 2, ул. Поярко, 2	Плавание 50 м.	Глазков Ю.О. 8-918-407- 71-10
01.11.16 (вторник) 9.00	Тир СОШ № 24, Цветной бульвар, 40	Стрельба из пневматической винтовки	Тюников В.П. Денисенко С.Н.
02.11.16 (среда) 9.00	СОШ №75 ул. Победы, 101	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Силовая гимнастика (потягивание, отжимание) 3. Прыжок в длину с места 4. Наклон вперед 5. Бег на 60 м., 100 м.	Ту Р.С. 8-918-402- 06-64
03.11.16 (четверг) 9.00	Стадион «Юность» ДЮСШ № 6, пер. Павлова, 18	1. Кросс по пересеченной местности 3 км., 5 км.	Ту Р.С. 8-918-402- 06-64
ОО Адлерского района			
31.10.16 (понедельник) 9.00	СОШ №100, ул. Худякова, 15	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Силовая гимнастика (потягивание, отжимание) 3. Прыжок в длину с места 4. Наклон вперед 5. Бег на 2 км., 3 км.	Бурьян К.В. 8-918-409- 33-16
01.11.16 (вторник) 10.00	ДЮСШ № 2, ул. Поярко, 2	1. Плавание 50 м.	Глазков Ю.О. 8-918-407- 71-10
01.11.16 (вторник) 9.00	Тир СОШ № 24, Цветной бульвар, 40	1. Стрельба из пневматической винтовки.	Тюников В.П. Денисенко С.Н.
02.11.16 (четверг) 9.00	СОШ №100, ул. Худякова, 15	1. Бег 60 м., 100 м, 2. Метание спортивного снаряда 500 г., 700 г., мяча 150 г. 3. Кросс по пересеченной местности 3 км., 5 км.	Бурьян К.В. 8-918-409- 33-16

Начальник управления



О.Н. Медведева

Приложение №3 к приказу
управления по образованию и науке
от «13» 10. 2016г. № 1193

Программа сдачи нормативов ГТО
27 октября 2016 года 14.00-16.00 Мандатная комиссия
Для ОО Центрального и Хостинского районов – МБУ ДО ДЮСШ № 1
г. Сочи, ул. Парковая, 19/4, 1 этаж
Для ОО Адлерского района МБУ ДО ДЮСШ № 10 (ул.Ленина, 40)
Для ОО Лазаревского района МБУ ДО ДЮСШ № 6 (ул.Колхозная, 3)

Дата, время	Места тестирования	Виды испытаний	Ответственный за проведение
ОО Центрального, Хостинского, Лазаревского (Дагомыс, ЛОО) районов			
31.10.16 (понедельник) 9.00	СОШ №20, ул. Труда, 29	1. Метание спортивного снаряда 500 г., 700 г., мяча 150 г.	Мадельян А.Л. 8-918-400-69-69
31.10.16 (понедельник) 12.00	Центральный стадион «ЮГ СПОРТ»	2. Бег на 2 км., 3 км.	Мадельян А.Л. 8-918-400-69-69
01.11.16 (вторник) 10.00	ДЮСШ № 2, ул. Поярко, 2	Плавание 50 м.	Глазков Ю.О. 8-918-407-71-10
01.11.16 (вторник) 9.00	Тир СОШ № 24, Цветной бульвар, 40	Стрельба из пневматической винтовки	Тюников В.П. Денисенко С.Н.
02.11.16 (среда) 9.00	ДЮСШ №1, ул. Парковая, 19/4;	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Силовая гимнастика (потягивание, отжимание) 3. Наклон вперед 4. Прыжок в длину с места 5. Бег на 60 м., 100 м.	Мадельян А.Л. 8-918-400-69-69
03.11.16 (четверг) 9.00	От пешеходного Ривьерского моста до ул. Московской по двум берегам р. Сочи	1. Кросс по пересеченной местности 3 км., 5 км.	Мадельян А.Л. 8-918-400-69-69
ОО Лазаревского района			
31.10.16 (понедельник) к)	СОШ №75 ул. Победы, 101	1. Метание спортивного снаряда 500 г., 700 г., мяча 150 г.	Ту Р.С. 8-918-402-06-64

9.00			
31.10.16 (понедельник) 12.00	СОШ №75 ул. Победы, 101	2. Бег 2 км. или 3 км.	Ту Р.С. 8-918-402- 06-64
01.11.16 (вторник) 10.00	ДЮСШ № 2, ул. Поярко, 2	Плавание 50 м.	Глазков Ю.О. 8-918-407- 71-10
01.11.16 (вторник) 9.00	Тир СОШ № 24, Цветной бульвар, 40	Стрельба из пневматической винтовки	Тюников В.П. Денисенко С.Н.
02.11.16 (среда) 9.00	СОШ №75 ул. Победы, 101	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Силовая гимнастика (потягивание, отжимание) 3. Прыжок в длину с места 4. Наклон вперед 5. Бег на 60 м., 100 м.	Ту Р.С. 8-918-402- 06-64
03.11.16 (четверг) 9.00	Стадион «Юность» ДЮСШ № 6, пер. Павлова, 18	1. Кросс по пересеченной местности 3 км., 5 км.	Ту Р.С. 8-918-402- 06-64
ОО Адлерского района			
31.10.16 (понедельник) 9.00	СОШ №100, ул. Худякова, 15	1. Поднимание туловища из положения лежа на спине 2. Силовая гимнастика (потягивание, отжимание) 3. Прыжок в длину с места 4. Наклон вперед 5. Бег на 2 км., 3 км.	Бурьян К.В. 8-918-409- 33-16
01.11.16 (вторник) 10.00	ДЮСШ № 2, ул. Поярко, 2	1. Плавание 50 м.	Глазков Ю.О. 8-918-407- 71-10
01.11.16 (вторник) 9.00	Тир СОШ № 24, Цветной бульвар, 40	1. Стрельба из пневматической винтовки.	Тюников В.П. Денисенко С.Н.
02.11.16 (четверг) 9.00	СОШ №100, ул. Худякова, 15	1. Бег 60 м., 100 м, 2. Метание спортивного снаряда 500 г., 700 г., мяча 150 г. 3. Кросс по пересеченной местности 3 км., 5 км.	Бурьян К.В. 8-918-409- 33-16

Начальник управления



О.Н. Медведева