

консультант-юриисконсульт
администрации

И.Ю. Бухаева

Проект подготовлен
Главным специалистом администрации

С.Ю. Брагиным

Приложение 1
к постановлению администрации
Георгиевского муниципального
района Ставропольского края
от 07 июля 2015г. № 784

Положение

о Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов),
нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области
физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района
Ставропольского края

I. Общие положения

1. Положение о Центре тестирования по выполнению видов
испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и
умений в области физической культуры и спорта Георгиевского
муниципального района Ставропольского края (далее - Положение)
разработано в соответствии с пунктом 26 Положения о Всероссийском
физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО),

утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации
от 11 июля 2014 г. № 540. Приказом министерства спорта Российской
Федерации от 1 декабря 2014 г. № 954/1 «Об утверждении Порядка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

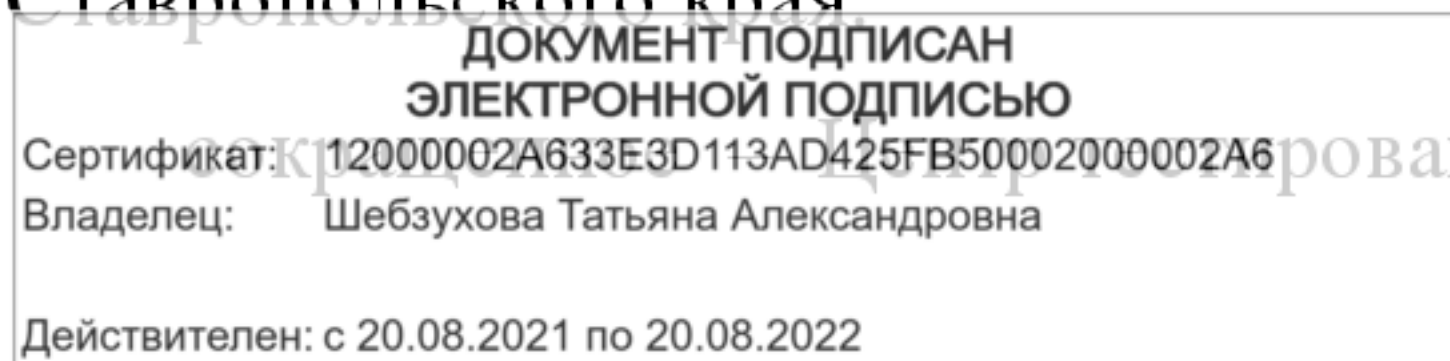
создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них».

2. Положение устанавливает порядок организации и деятельности Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района Ставропольского края (далее - Центр тестирования), осуществляющих тестирование общего уровня физической подготовленности граждан Георгиевского муниципального района Ставропольского края (далее - граждане) на основании результатов выполнения видов испытаний (тестов), нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - комплекс ГТО).

3. Официальное наименование Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района Ставропольского края:

полное наименование:

Центр тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района Ставропольского края:



тестирования Георгиевского района.

4. Место нахождения: юридический (фактический) адрес Центра тестирования:

357820, Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Минераловодская, 10/8.

5. Центр тестирования имеет простую круглую печать и штамп со своим официальным наименованием.

II. Цели и задачи Центра тестирования

Основной целью деятельности Центра тестирования является осуществление оценки выполнения гражданами государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении

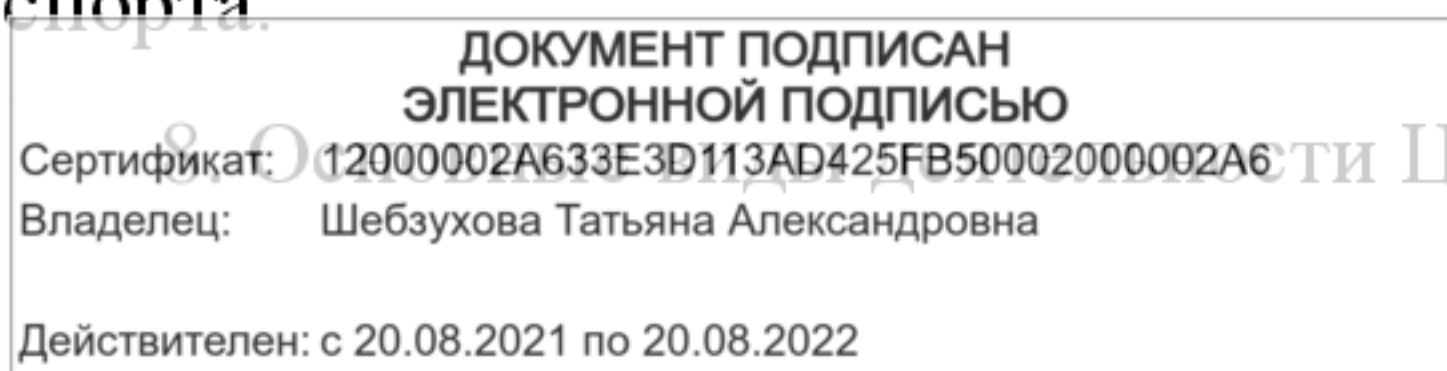
нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575.

7. Задачи Центра тестирования:

7.1. Создание условий по оказанию консультационной и методической помощи гражданам в подготовке к выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

7.2. Организация и проведение тестирования граждан по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

8. Организационно-методические материалы Центра тестирования:



8.1. Проведение пропаганды и информационной работы, направленной на формирование у граждан осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, популяризации участия в мероприятиях по выполнению испытаний (тестов) и нормативов комплекса ГТО;

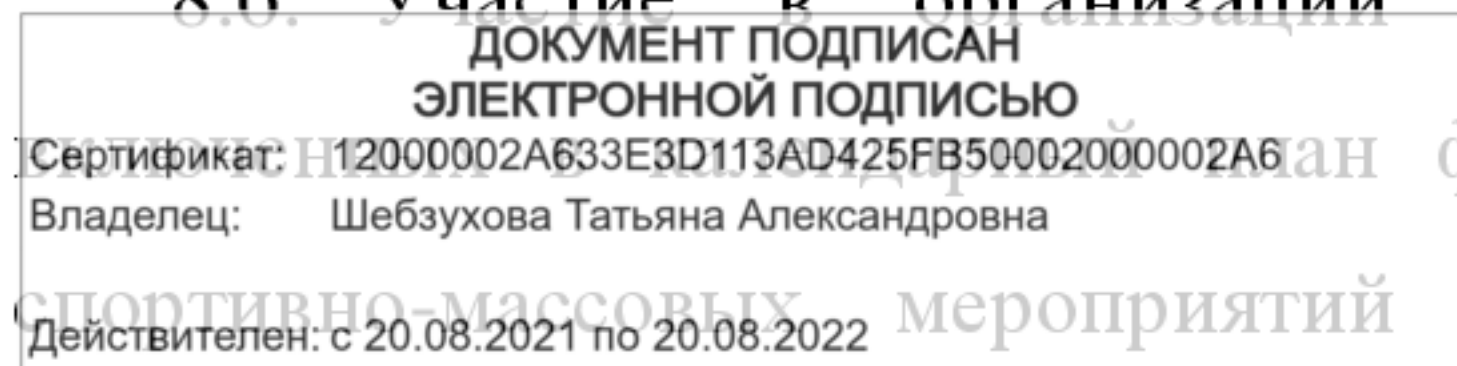
8.2. Создание условий и оказание консультационной и методической помощи гражданам, физкультурно-спортивным, общественным и иным организациям в подготовке к выполнению государственных требований;

8.3. Осуществление тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности и оценке уровня знаний и умений граждан согласно Порядку организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденному приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 г. № 739;

8.4. Ведение учета результатов тестирования участников, формирование протоколов выполнения нормативов комплекса ГТО, обеспечение передачи их данных для обобщения в соответствии с требованиями Порядка организации и проведения тестирования;

8.5. Внесение данных участников тестирования, результатов тестирования и данных сводного протокола в автоматизированную информационную систему комплекса ГТО;

8.6. Участие в организации мероприятий комплекса ГТО,



физкультурно-оздоровительных и
Георгиевского муниципального

района (в рамках реализации муниципальной программы Георгиевского муниципального района Ставропольского края в области развитие физической культуры и спорта), календарные планы физкультурно-оздоровитель-ных и спортивно-массовых мероприятий отдела образования администрации и муниципальных образований Георгиевского района Ставропольского края;

8.7. Взаимодействие с органами государственной власти, органами местного самоуправления, физкультурно-спортивными, общественными и иными организациями в вопросах внедрения комплекса ГТО, проведения мероприятий комплекса ГТО;

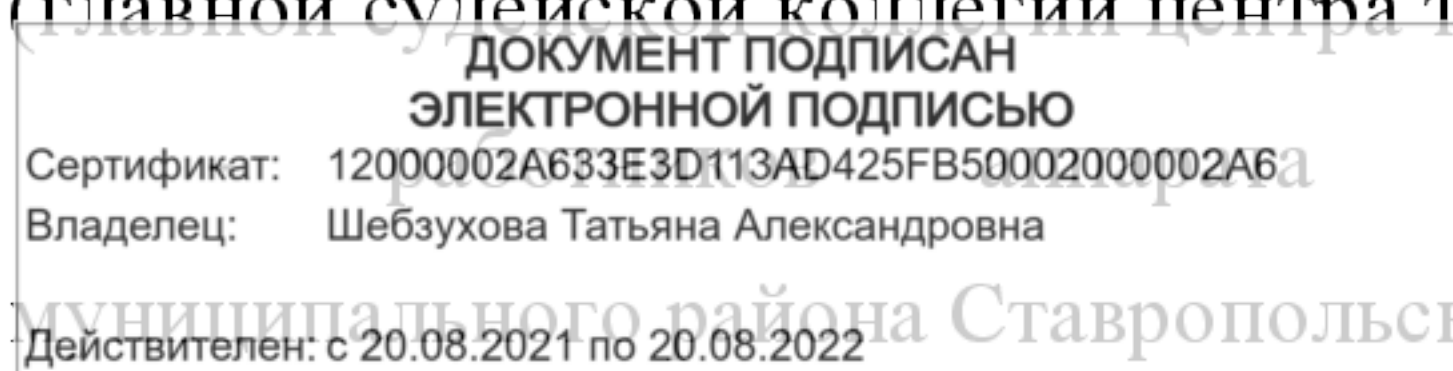
8.8. Обеспечение судейства мероприятий по тестированию граждан.

9. Для организации тестирования в отдаленных, труднодоступных и малонаселенных местах может организовываться выездная комиссия Центра тестирования.

10. Тестирование организуется только в местах, соответствующих установленным требованиям к спортивным объектам, в том числе по безопасности эксплуатации.

III. Состав Центра тестирования

11. Центр тестирования состоит из руководителя центра тестирования, главного секретаря центра тестирования, помощника главного секретаря центра тестирования и членов центра тестирования (главной судейской коллегии центра тестирования) из числа:



администрации Георгиевского муниципального района Ставропольского края (по согласованию);

- работников муниципального казенного учреждения «Центр по обслуживанию муниципальных образовательных учреждений и отдела образования администрации Георгиевского муниципального района» (по согласованию);

- учителей физической культуры общеобразовательных организаций Георгиевского муниципального района Ставропольского края (по согласованию);

- тренеров-преподавателей муниципального автономного учреждения дополнительного образования «ДЮСШ Георгиевского муниципального района» (по согласованию);

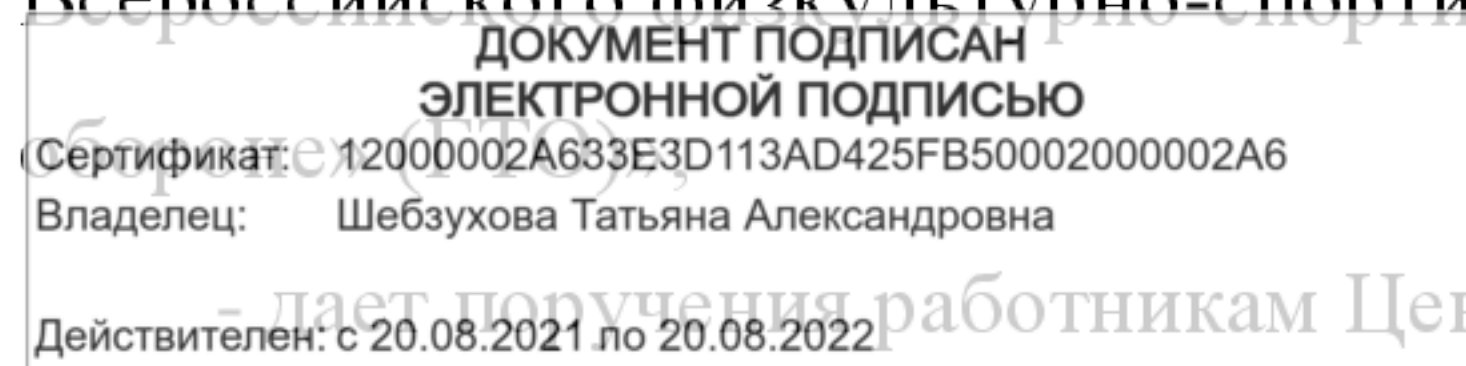
- работников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования Георгиевского муниципального района» (по согласованию);

12. Руководитель центра тестирования:

- осуществляет общее руководство деятельностью Центра тестирования;

- утверждает график проведения тестирования;

- определяет порядок последовательности организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), руководствуясь приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и



- дает поручения работникам Центра тестирования;

- подписывает от имени Центра тестирования все документы, связанные с его деятельностью;

- подписывает сводный протокол выполнения государственных требований Георгиевского муниципального района.

13. Главный секретарь Центра тестирования:

- осуществляет методическую помощь гражданам желающим пройти тестирование (далее - участник), по правилам оформления заявки на прохождение тестирования (далее - заявка) лично, по почте, либо по электронной почте;

- осуществляет прием заявок (индивидуальные или коллективные) на прохождение тестирования лично, по почте, либо по электронной почте;

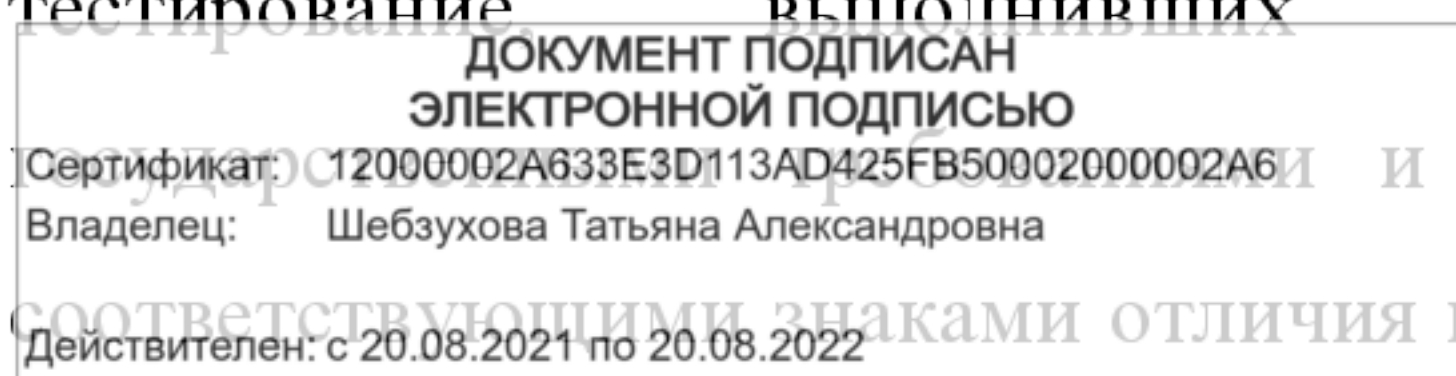
- формирует единый список участников;

- составляет график проведения тестирования, который размещает на сайте www.minsport.gov.ru федерального органа исполнительной власти Российской Федерации в области физической культуры и спорта, на официальном сайте Георгиевского муниципального района Ставропольского края www.gmr-sk.ru, в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сайты) каждую четвертую неделю месяца;

- размещает на сайтах за 14 дней до дня проведения тестирования адресный перечень мест тестирования с указанием видов испытаний (тестов) соответствующих месту проведения тестирования;

- в целях сбора и учета данных участников, прошедших

тестирование, выполнивших нормативы, установленные
и претендующих на награждение
соответствующими знаками отличия комплекса ГТО, обобщает данные



сводных протоколов выполнения государственных требований муниципальных образований Георгиевского района (полученных от Главного судьи-секретаря Центра тестирования) в сводный протокол Георгиевского муниципального района и направляет его в организацию осуществляющую анализ, обобщение и формирование сводного протокола субъекта Российской Федерации (Ставропольского края);

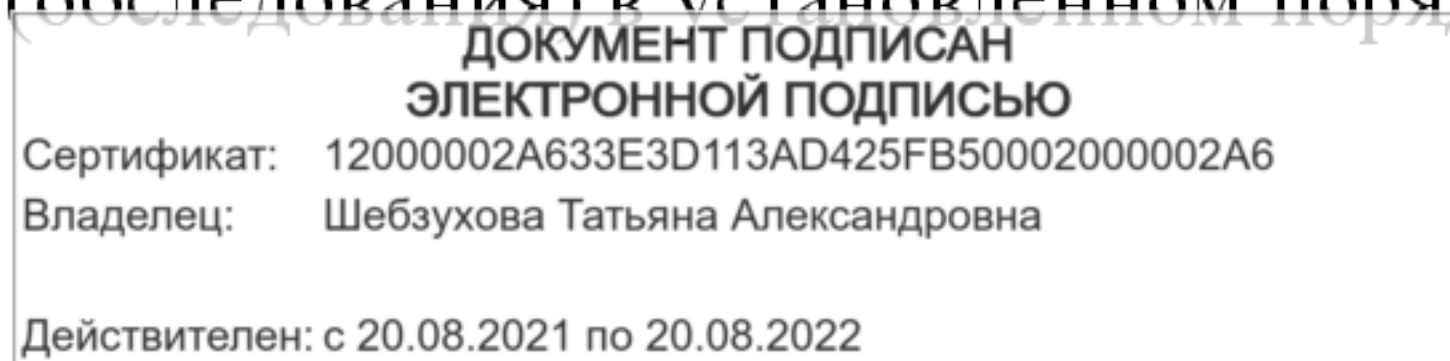
- подписывает сводный протокол выполнения государственных требований Георгиевского муниципального района.

14. Помощник главного секретаря Центра тестирования выполняют функции главного секретаря центра тестирования в случае его отсутствия, а также по его поручению.

15. Главный судья Центра тестирования:

- осуществляет общее руководство в день проведения тестирования по порядку последовательности организации и проведения тестирования населения и работе членов (Главной судейской коллегией) Центра тестирования;

- в день проведения тестирования допускает участников к прохождению тестирования при наличии документа удостоверяющего личность гражданина Российской Федерации, для лиц, не достигших четырнадцати лет - свидетельства о рождении, либо их копий, а также медицинского заключения о допуске к занятиям физической культурой и спортом (в том числе и массовым спортом), спортивным соревнованиям, выданного по результатам медицинского осмотра (обследования) в установленном порядке;



- подписывает сводные протоколы выполнения государственных требований муниципального образования Георгиевского района и Георгиевского муниципального района.

16. Помощник главного судьи Центра тестирования выполняют функции главного судьи центра тестирования в случае его отсутствия, а также по его поручению.

17. Главный судья-секретарь Центра тестирования:

- после допуска участника к прохождению тестирования регистрирует участника, присваивает ему номер и выдает заверенную центром тестирования учетную карточку для учета выполнения государственных требований;

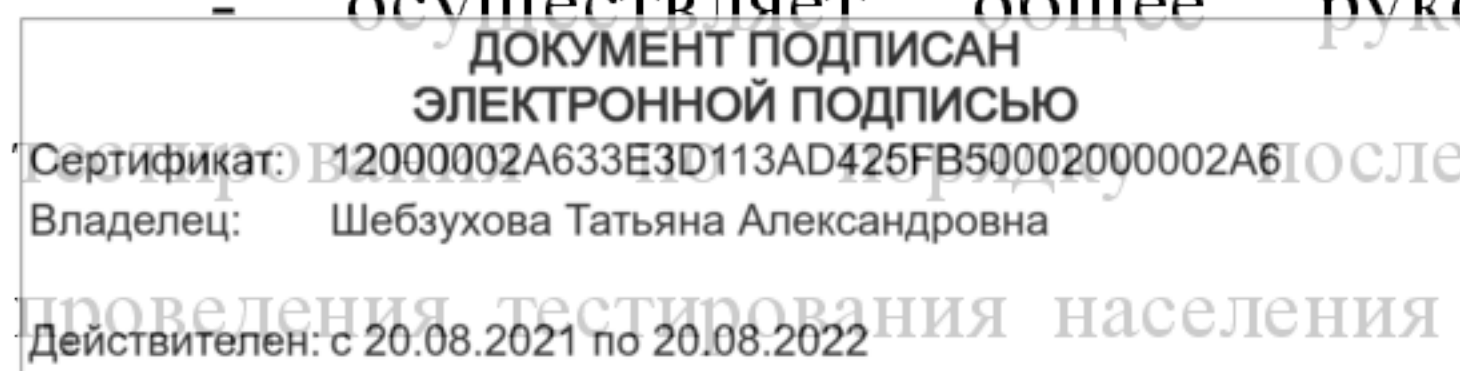
- в целях сбора и учета данных участников, прошедших тестирование, выполнивших нормативы, установленные государственными требованиями и претендующих на награждение соответствующими знаками отличия комплекса, обобщает данные протоколов выполнения государственных требований в сводный протокол муниципального образования Георгиевского района, и направляет его главному секретарю Центра тестирования;

- подписывает сводный протокол выполнения государственных требований муниципального образования Георгиевского района.

18. Помощник Главного судьи-секретаря Центра тестирования выполняют функции главного судьи-секретаря центра тестирования в случае его отсутствия, а также по его поручению.

19. Старший спортивный судья Центра тестирования:

- осуществляет общее руководство в день проведения



последовательности организации и проведения тестирования населения по закрепленным за ним видам

испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков и закрепленных за ним работе судейских бригад (спортивных судий и спортивных судий-секретарей) Центра тестирования;

- подписывает протокол выполнения государственных требований по закрепленным за ним видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

20. Спортивный судья Центра тестирования:

- в день проведения тестирования непосредственно осуществляет тестирование (принимает нормы ГТО) участников, допущенных Главным судьей Центра тестирования, по закрепленным за ним видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

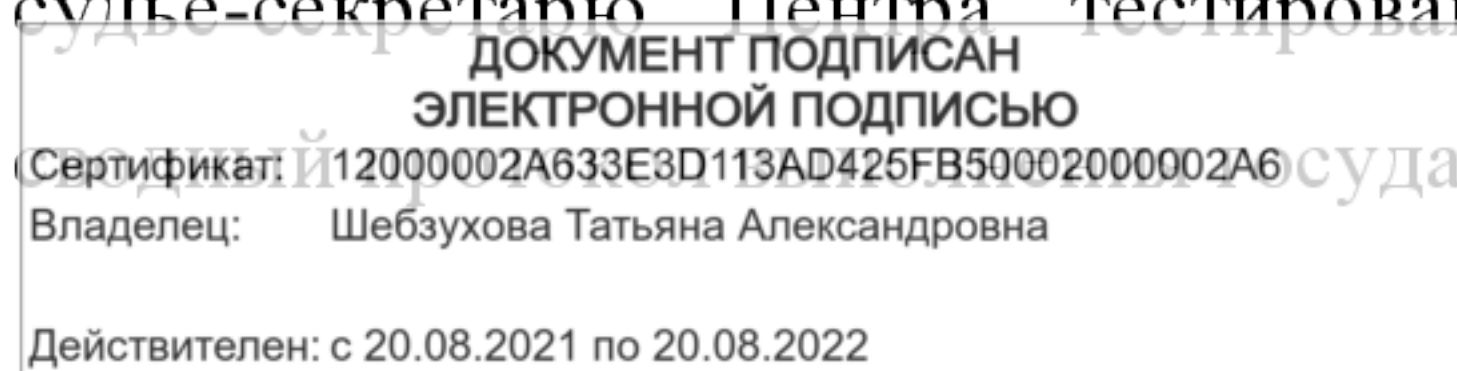
- выполняет поручения старшего спортивного судьи Центра тестирования;

- подписывает протокол выполнения государственных требований по закрепленным за ним видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков.

21. Спортивный судья-секретарь Центра тестирования:

- заносит результаты тестирования каждого участника в протокол выполнения государственных требований (копия которого размещается на сайте для ознакомления участников), который передает главному судье-секретарю Центра тестирования для обобщения данных в

судья-секретарь Центра тестирования для обобщения данных в государственных требований;



- подписывает протокол выполнения государственных требований по закрепленным за ним видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

- после внесения результатов тестирования участника в протокол выполнения государственных требований, результаты тестирования участника заносит в учетную карточку для учета выполнения государственных требований.

22. Состав Центра тестирования утверждается постановлением администрации Георгиевского муниципального района Ставропольского края.

IV. Взаимодействие сторон

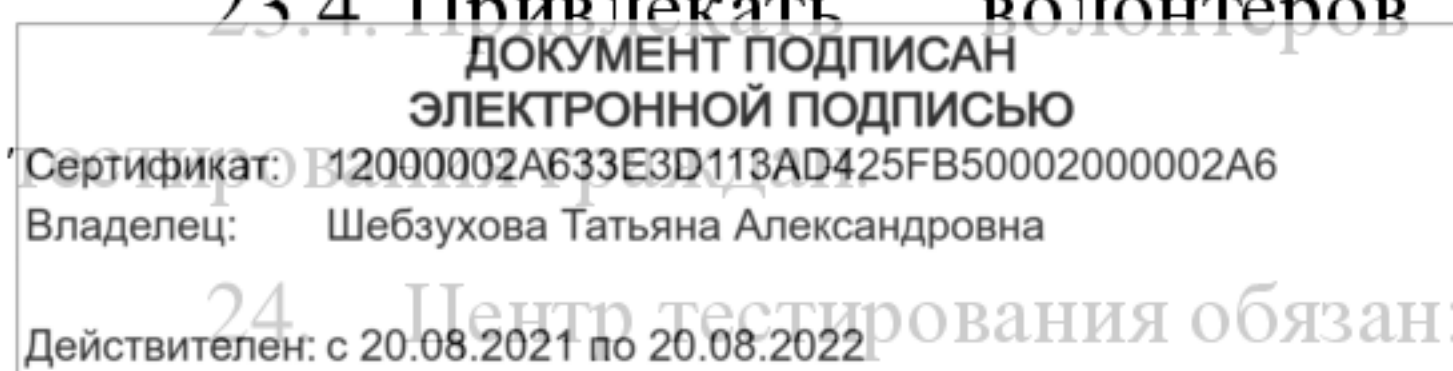
23. Центр тестирования имеет право:

23.1. Допускать участников тестирования и отказывать участникам тестирования в допуске к выполнению видов испытаний (тестов) комплекса ГТО в соответствии с Порядком организации и проведения тестирования и законодательством Российской Федерации;

23.2. Запрашивать у участников тестирования, органов местного самоуправления, органов государственной власти и получать необходимую для его деятельности информацию;

23.3. Вносить исполнительному органу государственной власти Ставропольского края в области физической культуры и спорта предложения по совершенствованию структуры и содержания государственных требований комплекса ГТО;

23.4. Привлекать волонтеров для организации процесса



24. Центр тестирования обязан:

24.1. Соблюдать требования Порядка организации и проведения тестирования, нормативных правовых актов, регламентирующих проведение спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий;

24.2. Обеспечивать условия для организации оказания медицинской помощи при проведении тестирования и других мероприятий в рамках комплекса ГТО.

V. Материально-техническое обеспечение

25. Материально-техническое обеспечение Центра тестирования осуществляется за счет средств бюджета Георгиевского муниципального района Ставропольского края и за счет иных средств, привлеченных в рамках действующего законодательства.

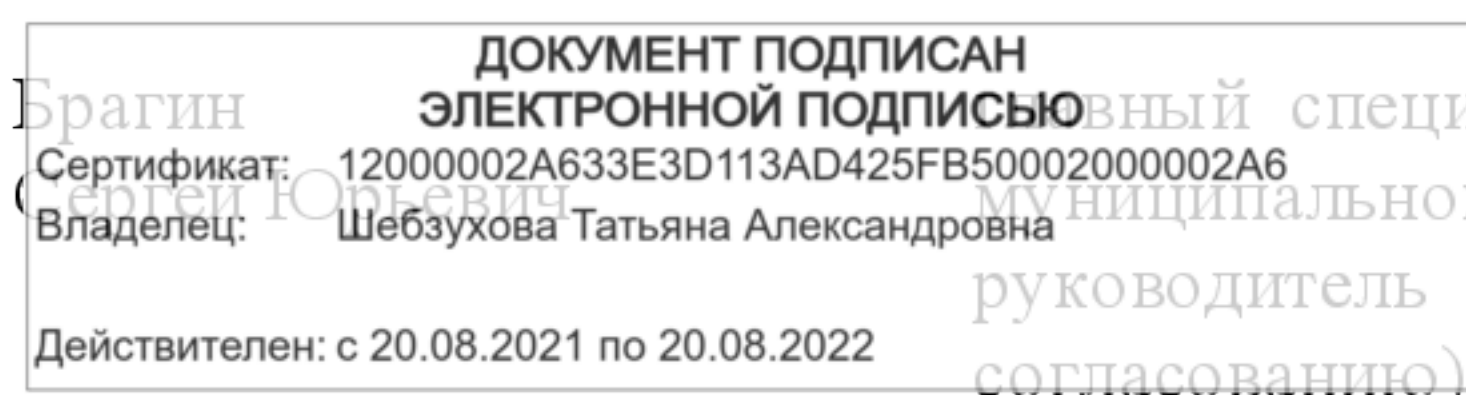
26. Центр тестирования осуществляет материально-техническое обеспечение участников тестирования, обеспечение спортивным оборудованием и инвентарем, необходимыми для прохождения тестирования.

Приложение 2

к постановлению администрации
Георгиевского муниципального
района Ставропольского края
от 07 июля 2015г. № 784

СОСТАВ

Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района Ставропольского края
(далее – Центр тестирования)



муниципальный специалист администрации Георгиевского
района Ставропольского края,
руководитель Центра тестирования (по
согласованию)

Медведева Валентина Анатольевна	методист муниципального казенного учреждения «Центр по обслуживанию муниципальных образовательных учреждений и отдела образования администрации Георгиевского муниципального района», главный секретарь Центра тестирования (по согласованию)
------------------------------------	---

Утешева Ирина Викторовна	методист муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования Георгиевского муниципального района», помощник главного секретаря Центра тестирования (по согласованию)
-----------------------------	--

**Члены центра тестирования
(Главная судейская коллегия Центра тестирования):**

Стрельченко Владимир Филиппович	учитель физической культуры муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 19 пос. Нижнезольского», главный судья Центра тестирования (по согласованию)
------------------------------------	--

Бессонов Сергей Николаевич	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 20 ст. Подгорной», помощник главного судьи Центра тестирования (по согласованию)
-------------------------------	---

Кириакопуло Елена Юрьевна	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 ст. Георгиевской», главный судья-секретарь Центра тестирования (по согласованию)
------------------------------	--

Алексеева Наталья Михайловна	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 23 с. Новозаведенного», помощник главного судьи-секретаря Центра тестирования (по согласованию)
---------------------------------	--

Судейская бригада Центра тестирования по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости и овладения прикладными

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022		навыками тренер-преподаватель по легкой атлетике муниципального автономного учреждения дополнительного образования «ДЮСШ
---	--	---

Георгиевского муниципального района», старший спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития скоростных возможностей и выносливости (по согласованию)

Елфимов
Александр Иванович

учитель физической культуры муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 22 с. Обильного», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития скоростных возможностей и выносливости (по согласованию)

Ходарев Александр
Дмитриевич

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 17 имени И.Л. Козыря пос. Шаумянского», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития скоростных возможностей и выносливости (по согласованию)

Сушкова
Марина Андреевна

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 17 имени И.Л. Козыря пос. Шаумянского», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня развития скоростных возможностей и выносливости (по согласованию)

Судейская бригада Центра тестирования по определению уровня развития силы, скоростно-силовых возможностей и координационных способностей

Кукушкин
Андрей Владимирович

тренер сборной Ставропольского края по пауэрлифтингу (тренер 1 категории, судья 1 категории), старший спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития силы, скоростно-силовых возможностей и координационных способностей (по согласованию)

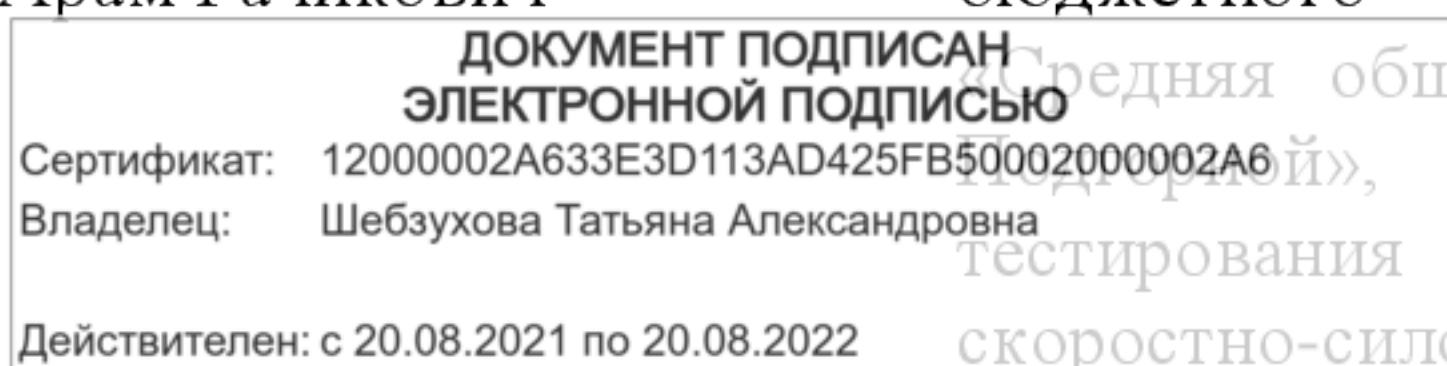
Криницкий
Валерий Михайлович

учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 ст.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Георгиевской», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)

Гришков Александр Викторович	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 13 ст. Незлобной», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)
Гришкова Наталья Александровна	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 13 ст. Незлобной», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)
Козлов Сергей Александрович	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 18 имени А.П. Ляпина ст. Урухской», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)
Близнец Татьяна Васильевна	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 28 пос. Балковского», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)
Семенкина Ольга Анатольевна	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №15 имени А.З. Потапова ст. Лысогорской», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей (по согласованию)
Адамян Арам Рачикович	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 20 ст. Незлобной», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития силы и скоростно-силовых возможностей и координационных способностей (по согласованию)



Слободина Любовь Михайловна	учитель физической культуры муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 21 имени И.С. Давыдова с. Обильного», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей и координационных способностей (по согласованию)
--------------------------------	---

Бессонов Аким Александрович	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 20 ст. Подгорной», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей и координационных способностей (по согласованию)
--------------------------------	---

Судейская бригада Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками и развития гибкости

Патрин Николай Викторович	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 12 ст. Незлобной», старший спортивный судья Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками и развития гибкости (по согласованию)
------------------------------	---

Черепин Анатолий Михайлович	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 24 имени И.И. Вехова ст. Александрийской», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками и развития гибкости (по согласованию)
--------------------------------	---

Соколов Владимир Сергеевич	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 26 с. Краснокумского», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками и развития гибкости (по согласованию)
-------------------------------	---

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022 Евгений Владимирович	учитель физической культуры муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
--	---

«Средняя общеобразовательная школа № 26 с. Краснокумского», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками и развития гибкости (по согласованию)

Дубенцев
Александр Николаевич

преподаватель-организатор ОБЖ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №15 имени А.З. Потапова ст. Лысогорской», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками (по согласованию)

Лисовол
Евгений
Александрович

учитель физической культуры муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 27 пос. Падинского», спортивный судья Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками (по согласованию)

Ляпунов
Антон Петрович

преподаватель-организатор ОБЖ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 16 ст. Георгиевской», спортивный судья-секретарь Центра тестирования по определению уровня овладения прикладными навыками (по согласованию)

Приложение 3
к постановлению администрации
Георгиевского муниципального
района Ставропольского края
от 07 июля 2015г. № 784

Адресный перечень мест тестирования

Центра тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

физической культуры и спорта Георгиевского муниципального района
(далее – ГМР) Ставропольского края (далее – Центр тестирования)

№	Наименование зон тестирования норм ГТО ГМР	Закрепленные за зонами тестирования норм ГТО ГМР места тестирования – образовательные организации (полное название и адрес места нахождения)	Перечень муниципальных образований ГМР (далее – МО) закрепленных за зонами тестирования норм ГТО ГМР
Тестирование по определению уровня развития гибкости, выносливости, силы, скоростных и скоростно-силовых возможностей, координационных способностей и овладения прикладными навыками (кроме плавания)			
1.	Северная зона тестирования	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 28 пос. Балковского» (по согласованию), Георгиевский район, пос. Балковский, ул. Новая, 18	МО Балковского сельсовета, МО Ульяновского сельсовета, МО Крутойярского сельсовета
2.	Центральная зона тестирования	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 21 имени И.С. Давыдова с. Обильного» (по согласованию), Георгиевский район, с. Обильное, ул. Фрунзе, 2	МО с. Обильного, МО Александрийского сельсовета, МО ст. Подгорной, МО с. Новозаведенного
3.	Восточная	Муниципальное	МО Шаумянского сельсовета, МО ст. Георгиевской, МО Урухского сельсовета,

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

		школа № 17 имени И.Л. Козыря пос. Шаумянского» (по согласованию), Георгиевский район, пос. Шаумянский, ул. Комсомольская, 1	МО с. Краснокумского
4.	Южная зона тестирования	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 13 ст. Незлюбной» (по согласованию), Георгиевский район, ст. Незлюбная, ул. Школьная, 18	МО Незлюбненского сельсовета, МО ст. Лысогорской, МО пос. Нового
Тестирование по определению уровня овладения прикладными навыками (плавание)			
5.	Все зоны тестирования	Государственное бюджетное образовательное учреждение среднего профессионального образования «Георгиевский колледж» (по согласованию), г. Георгиевск, ул. Калинина, 152	Все муниципальные образования Георгиевского района

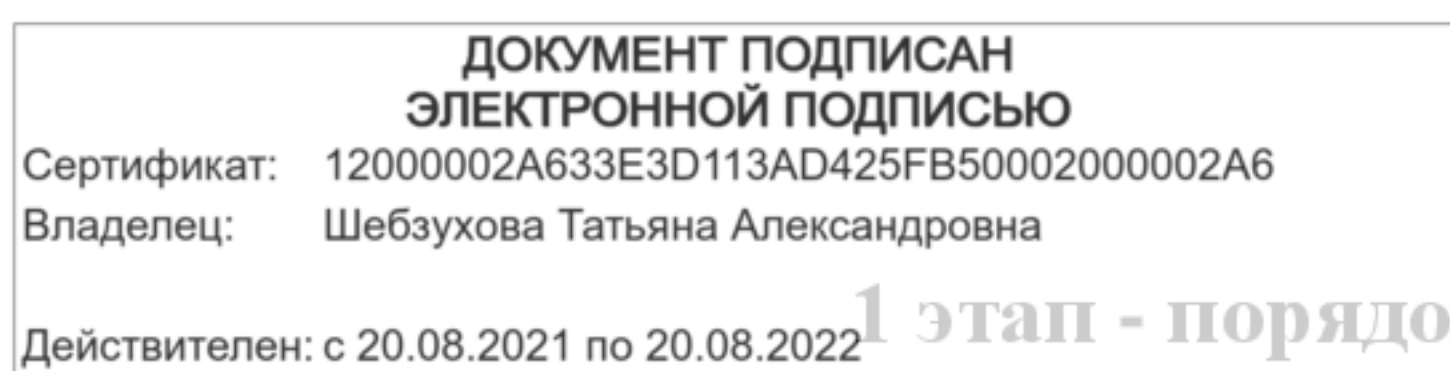
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

7.3. Три цикла работы Центра тестирования

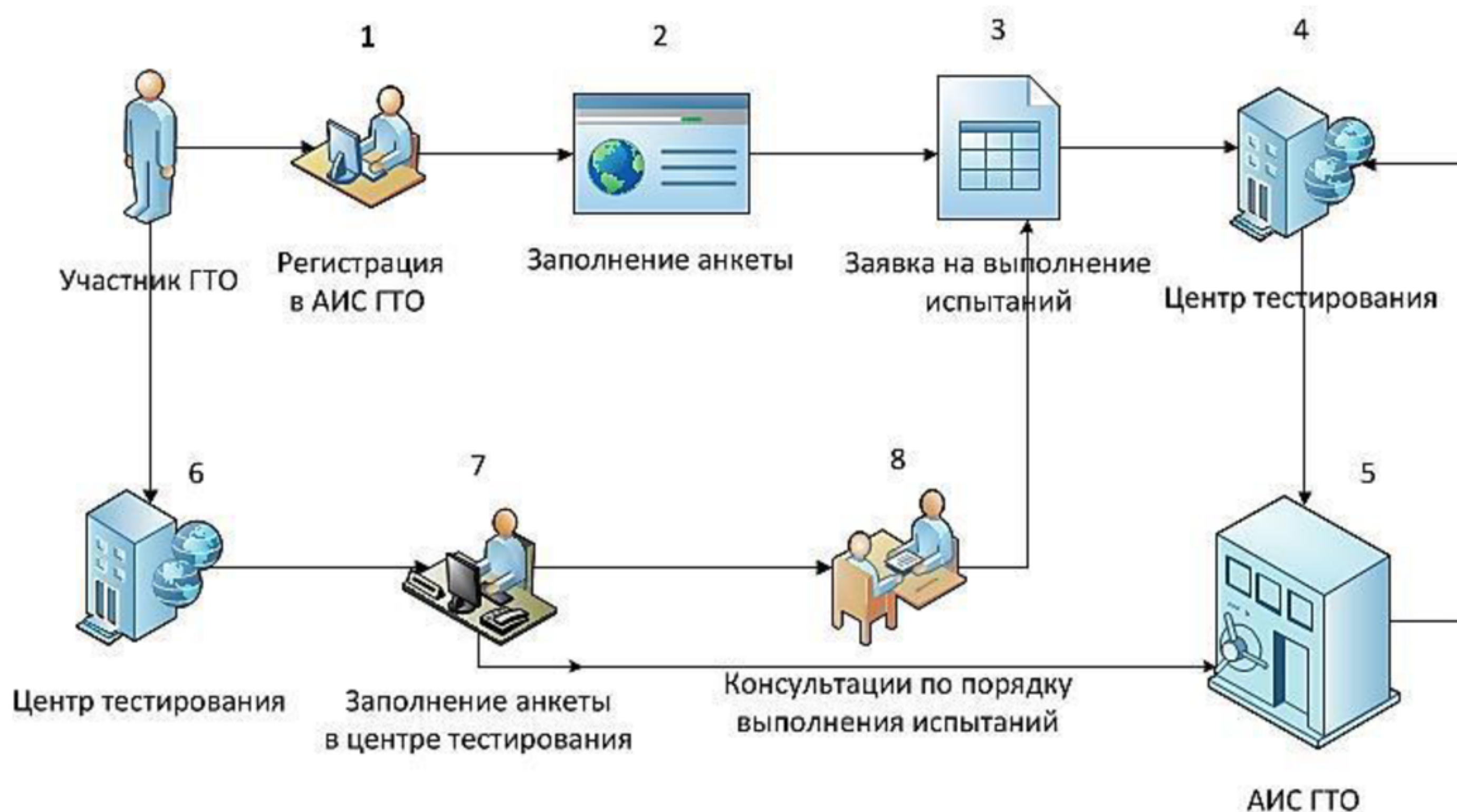
Ниже приведена экспериментальная схема бизнес-процессов, разработанная федеральным оператором по внедрению комплекса ГТО в Российской Федерации - АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» и одобренная решением Коллегии Министерства спорта Российской Федерации от 23 декабря 2014 г.

Схема описывает три цикла работы Центра тестирования:

1. процедура приема-подачи заявки для выполнения нормативов комплекса ГТО;
2. процедура приема нормативов комплекса ГТО в день официального их выполнения в местах тестирования, определенных Центром тестирования;
3. порядок оформления результатов и свода данных для последующей работы Центра тестирования совместно с органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта по оформлению заявок и выдаче знаков отличия комплекса ГТО и удостоверений к ним лицам, успешно выполнившим нормативы.



1 этап - порядок подачи заявки

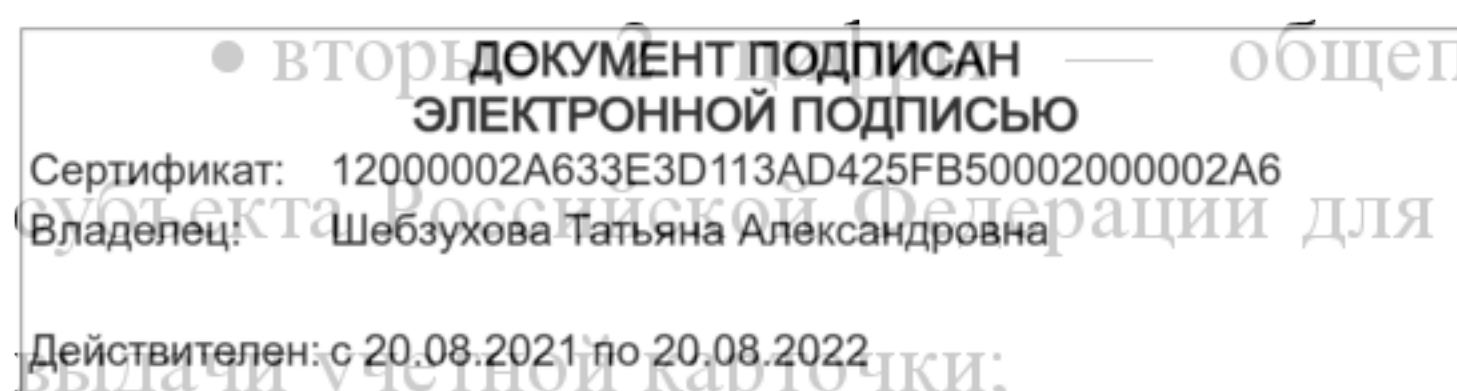


Заявка на выполнение нормативов комплекса ГТО подается гражданином на официальном Интернет-портале «Готов к труду и обороне», запуск которого ожидается в июне 2015 года.

Для размещения заявки, участник проходит регистрацию на Интернет-портале (**шаг 1**) путем заполнения специализированной анкеты (**шаг 2**) с установленным перечнем персональных данных.

Заполнение анкеты позволяет гражданину стать участником комплекса ГТО, о чем он получает соответствующее письмо на указанный адрес электронной почты. Участие в комплексе ГТО сопровождается присвоением гражданину уникального идентификационного номера, состоящего из 11 цифр:

- первые 2 цифры — зашифровывают календарный год начала участия в комплексе ГТО;



• второе — общепринятое цифровое обозначение субъекта Российской Федерации для определения места регистрации и выдачи учетной карточки;

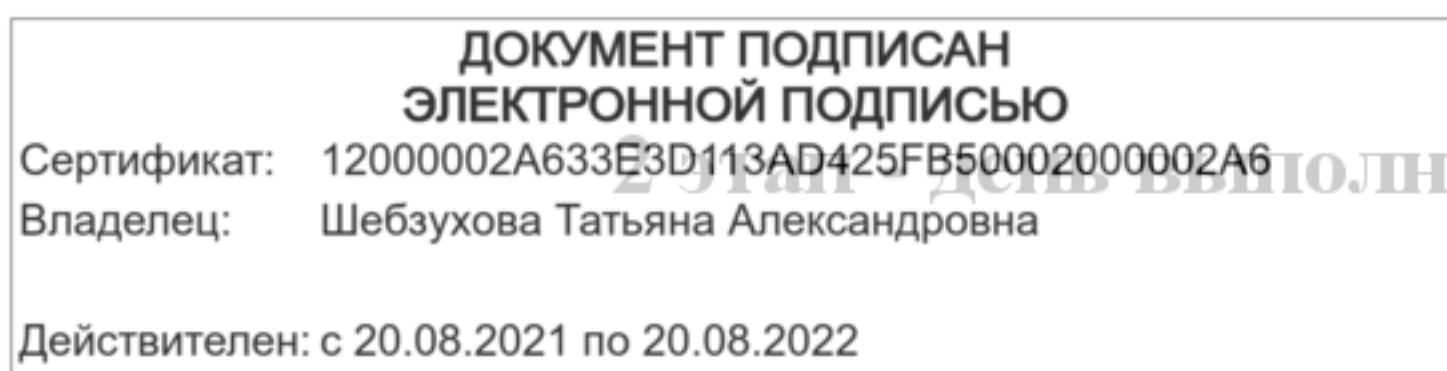
- оставшиеся 7 цифр соответствуют порядковому номеру участника внутри текущего года и на соответствующей территории.

Следующий шаг – попадание в личный кабинет, где кроме автоматического ознакомления с нормативными показателями комплекса ГТО на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия внутри его возрастной ступени, гражданин выбирает удобный для себя Центр тестирования (**шаг 3**).

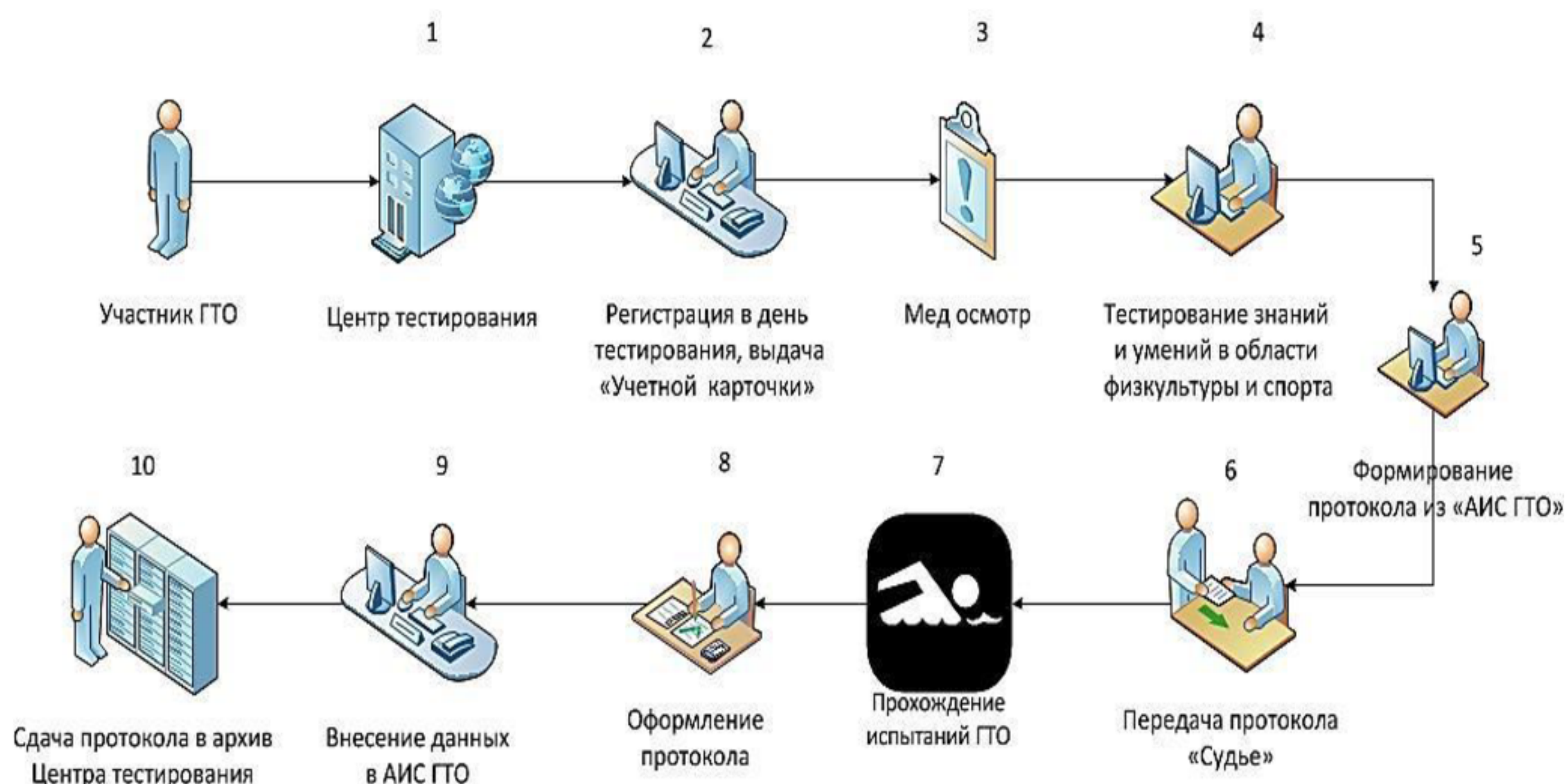
Выбор Центра тестирования позволяет участнику получить доступ в онлайн-календарь соответствующего Центра тестирования и зарезервировать дату и время явки для выполнения испытаний комплекса ГТО.

После выполнения гражданином 1-3 шагов, описанных в схеме, информация поступает в Центр тестирования для ее дальнейшей обработки (**шаг 4**), а также – вся информация аккумулируется в Автоматизированной базе данных комплекса ГТО (**шаг 5**).

При отсутствии технической возможности или недостаточном уровне компьютерной грамотности существует возможность подать заявку и стать участником комплекса ГТО путем явки в Центр тестирования, с помощью сотрудников Центра тестирования. Явка гражданина в Центр тестирования позволяет дополнительно проконсультировать его по актуальным вопросам и выдать учетную карточку выполнения государственных требований комплекса ГТО.



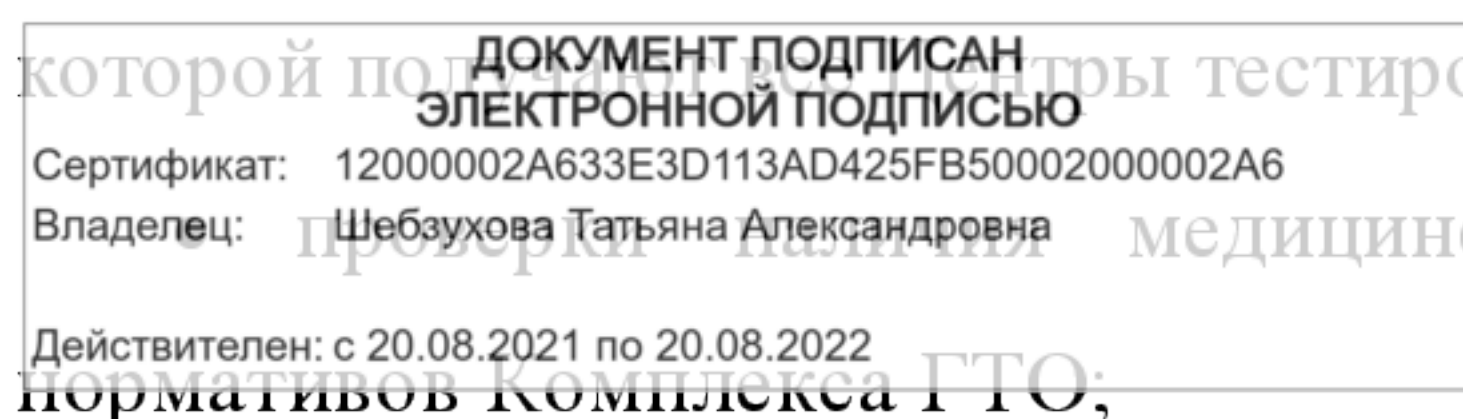
Этап 2. Действие по выполнению нормативов



В соответствии с определенной датой и местом проведения испытаний гражданин прибывает к месту тестирования (в Центр тестирования) в указанное время (**шаг 1**), и предъявляет сотруднику Центра тестирования, в соответствии с Порядком, паспорт гражданина Российской Федерации (учетную карточку, в случаях, когда она уже ему выдана) и медицинскую справку о допуске к выполнению нормативов комплекса ГТО с подписью и печатью врача, датой выдачи справки и формулировкой «годен» или «допущен» (**шаг 2**).

Указанный пакет документов предъявляется администратору Центра тестирования в зоне регистрации участников для выполнения следующих действий:

- идентификации участника, сверки паспортных данных и фотографии с электронной базой данных комплекса ГТО, доступ к



которой производится проверка наличия медицинского допуска до выполнения нормативов Комплекса ГТО;

- в случаях первичной явки – для оформления и выдачи участнику учетной карточки выполнения государственных требований комплекса ГТО с заполнением формуляра.

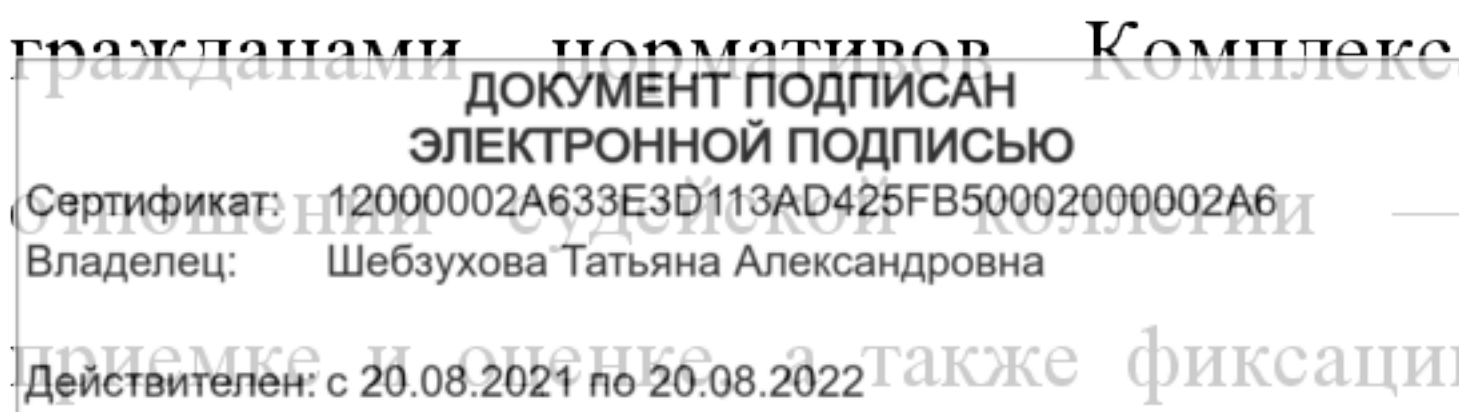
Допущенный к выполнению испытаний гражданин проходит также визуальный медицинский осмотр перед стартом (**шаг 3**) и в местах, оборудованных для этих целей, проходит тестирование уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта по вопросам, указанным во II части нормативов комплекса ГТО его возрастной ступени (**шаг 4**).

Следует отметить, что речь идет о, своего рода, экзамене на знание теории физической культуры и спорта, которую гражданин еще до выхода на стартовую линию, должен знать хорошо.

После завершения регистрации всех заявленных в определенный день граждан, явившихся для выполнения нормативов комплекса ГТО администратор Центра тестирования при помощи программного обеспечения Автоматизированной информационной системы комплекса ГТО (**шаг 5**) обеспечивает главного спортивного судью необходимым количеством протоколов по видам испытаний согласно утвержденной форме.

Протоколы передаются Главному спортивному судье для распределения их среди остальных судей по видам испытаний и проведения общего инструктажа судейской бригады комплекса ГТО (**шаг 6**).

Шаг 7 на схеме предполагает непосредственное выполнение гражданами нормативов Комплекса по видам испытаний, а в непосредственную работу по приему и оценке, а также фиксации уровня физической подготовки



граждан в соответствии с установленными нормативами комплекса ГТО.

Выполнение испытаний, включая разминку и разъяснение типовых ошибок, подробно описаны в Методических рекомендациях по выполнению видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

После завершения тестирования спортивные судьи оформляют протоколы по каждому из видов испытаний, подписывая их, и заверяют подлинность внесенных данных личной подписью Главного спортивного судьи (**шаг 8**).

Шаг 9, отраженный на схеме, иллюстрирует внесение данных с бумажных протоколов по видам испытаний в специально установленную форму автоматизированной информационной системы ГТО.

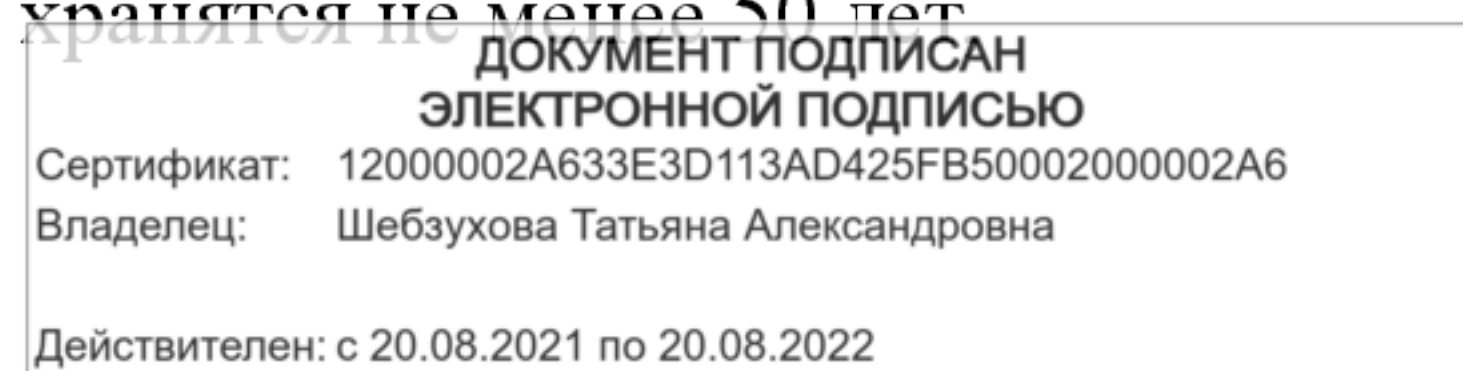
Хранение итоговых результатов выполнения испытаний комплекса ГТО каждым гражданином Центр тестирования осуществляет как на бумажном носителе, так и в электронном виде.

Автоматизированная информационная система комплекса ГТО позволяет участникам в течение нескольких минут после внесения данных увидеть свои результаты в личном кабинете, и проверить их правильность.

Таким образом, по предлагаемой модели работы Центра тестирования, данные о выполнении гражданами испытаний комплекса ГТО одновременно:

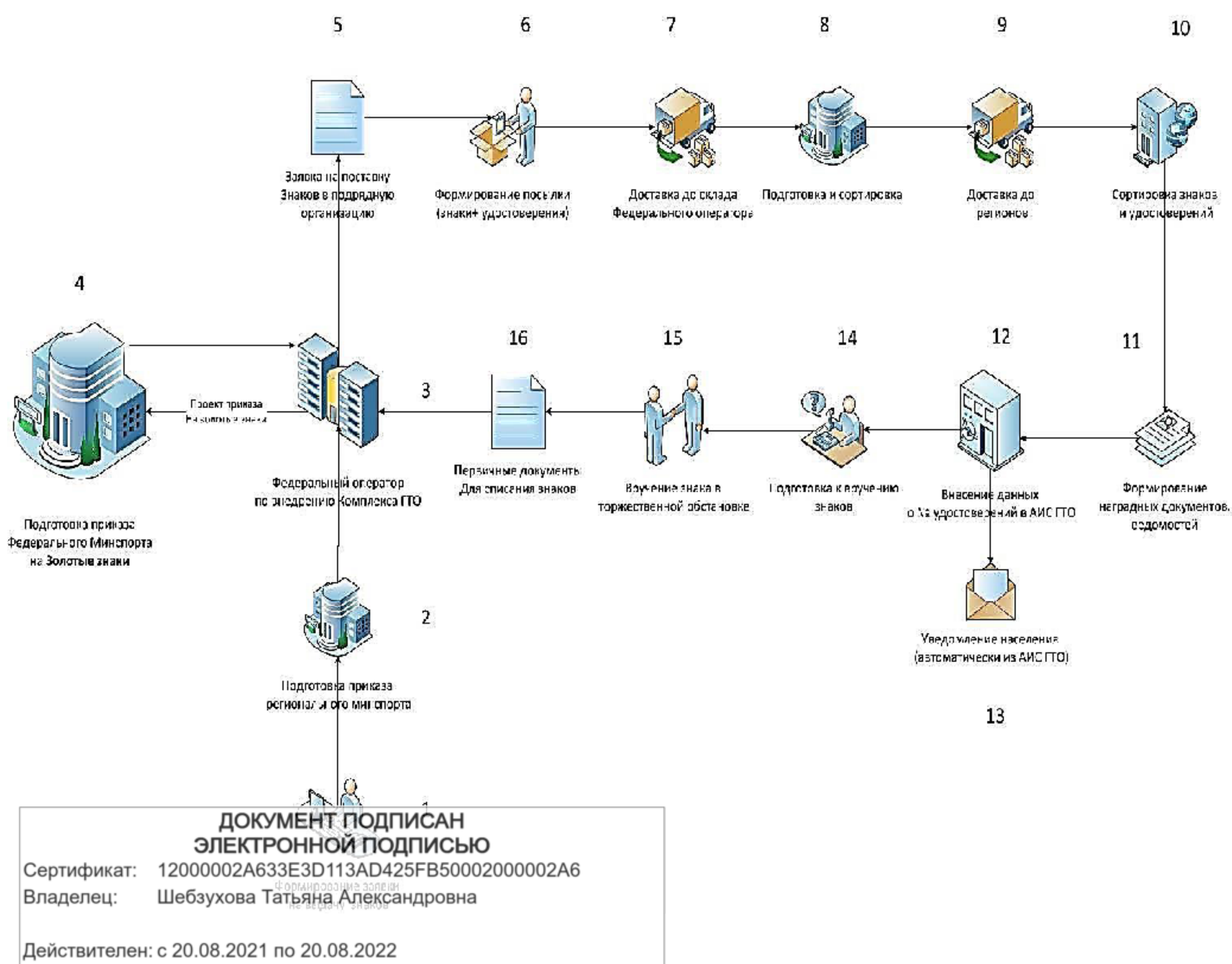
- остаются в архивах Центра тестирования в бумажном виде и

хранятся не менее 50 лет



- записываются на сервер Автоматизированной информационной системы комплекса ГТО для хранения в течение неограниченного количества времени;
- отображаются в личном кабинете участника комплекса ГТО для проверки и личного учета, контроля за правильностью внесения этих данных;
- сохраняются и в бумажном виде у гражданина в качестве соответствующей записи спортивного судьи на виде испытания в учетной карточке выполнения нормативов комплекса ГТО.

3 этап — оформление заявок на вручение и непосредственное вручение знаков отличия комплекса ГТО лицам, успешно выполнившим нормативы.



По итогам нескольких циклов работы Центров тестирования, указанных в схеме выше, некоторые граждане постепенно выполняют весь перечень нормативов, показав результаты, соответствующие бронзовому, серебряному или золотому знаку отличия внутри их возрастной ступени.

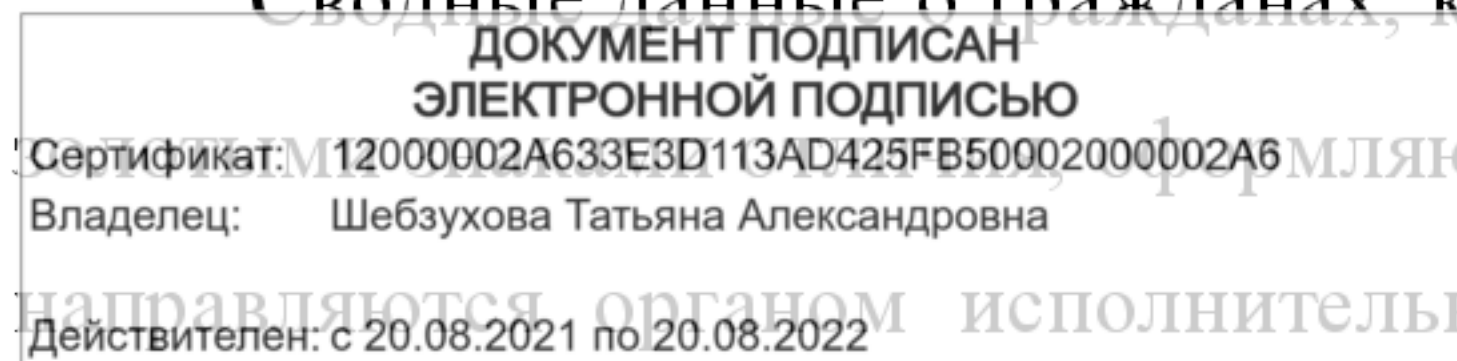
Последнее повлечет необходимость работы Центра тестирования по формированию пакета документов на награждение граждан знаками отличия комплекса ГТО соответствующей ступени и достоинства (**шаг 1**).

Данная работа после 1 июня 2015 года автоматизирована, однако финальное оформление заявки Данная работа после 1 июня 2015 года будет автоматизирована, однако финальное оформление заявки все же будет осуществляться администратором Центра тестирования самостоятельно.

После оформления заявки на награждение граждан знаками отличия Комплекса ГТО она подписывается руководителем Центра тестирования и направляется по электронной почте региональному оператору или органу исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физкультуры и спорта для свода (**шаг 2**).

Положение о порядке вручения знаков отличия комплекса ГТО, разработанное Министерством спорта Российской Федерации, предполагает, что основанием для награждения знаками отличия бронзового и серебряного образца служит приказ регионального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта.

Сводные данные о гражданах, которые должны быть награждены



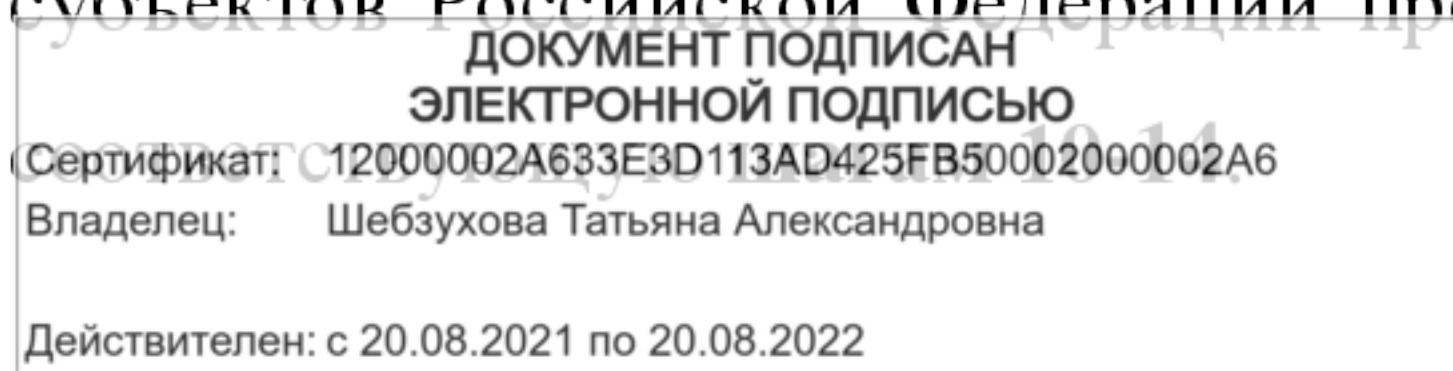
Федерации в области физической культуры и спорта в Министерство спорта Российской Федерации для оформления Приказа (**шаг 4**).

Все приказы с момента их подписания и регистрации, вне зависимости от уровня (федеральный или региональный), направляются в адрес федерального оператора внедрения Комплекса ГТО - АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» для дальнейшей работы по изготовлению и поставкам необходимого количества знаков отличия каждого вида внутри каждой ступени и для каждого региона (**шаг 3 и 5**).

Изготовитель осуществляет поставку знаков отличия и удостоверений к ним по заказу Федерального оператора, в том числе доставку Центрам выдачи, находящимся в ведении изготовителя и расположенным в столицах федеральных округов Российской Федерации.

По согласованию с Федеральным оператором и на основании выданной уполномоченному органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта или региональным оператором доверенности, субъект Российской Федерации обеспечивает самостоятельный вывоз знаков отличия и удостоверений к ним для последующей организации вручения, как показано на схеме (**шаги 6-9**).

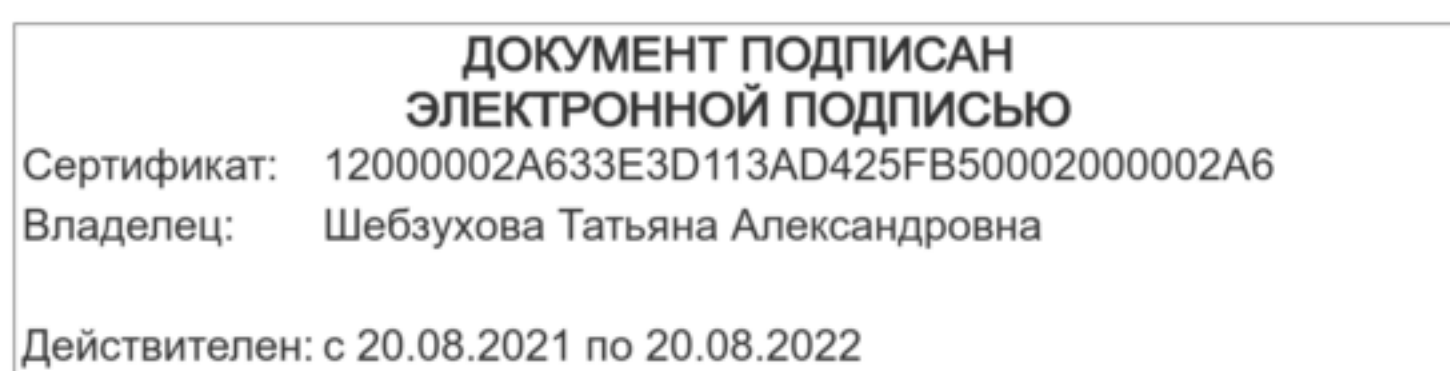
Вручение знаков должно проходить в торжественной обстановке, с заблаговременным приглашением населения и оповещением его о времени и месте вручения, что логически возможно лишь после того, как Центры тестирования совместно с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации проведут подготовительную работу,



Центры тестирования оформляют ведомости выдачи знаков отличия комплекса ГТО, в которых указываются фамилия, имя, отчество, дата рождения, паспортные данные и адрес по прописке гражданина, получившего знак отличия, вид и ступень которого вместе с номером удостоверения к нему также вписываются в соответствующие колонки ведомости.

Ведомость подписывается лично гражданином, получившим знак отличия, и заверяется ответственным сотрудником Центра тестирования. Согласно **шагу 16** ведомости аккумулируются в органе исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физкультуры и спорта от всех Центров тестирования в регионе, после чего в 30-дневный календарный срок направляются Федеральному оператору для учета и бухгалтерской отчетности.

Предлагаемая модель организации работы и ключевых бизнес-процессов одобрена решением Коллегии Министерства спорта Российской Федерации и рекомендуется к применению на местах при организации работы Центров тестирования.



Глава 8

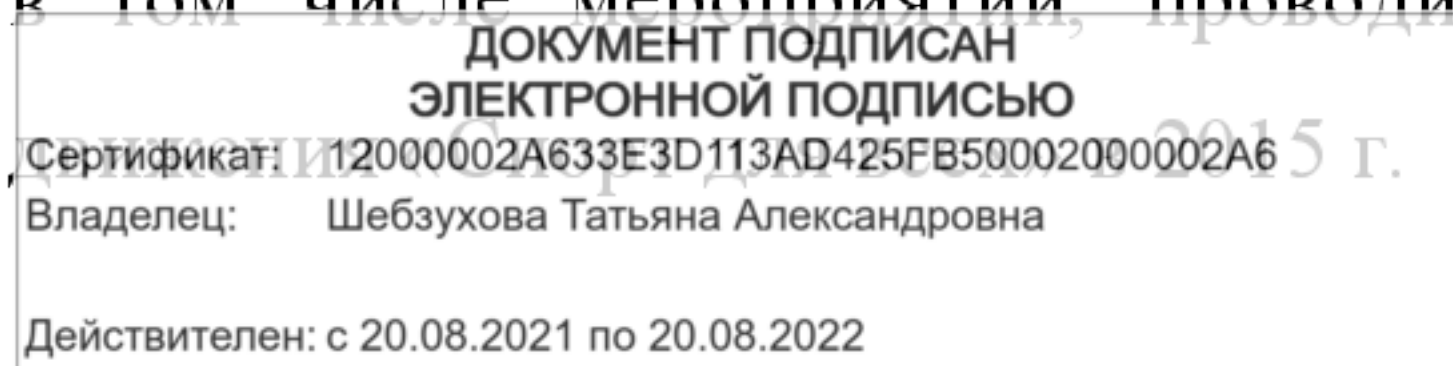
ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОПАГАНДИСТСКОЙ И ИНФОРМАЦИОННОЙ РАБОТЫ ПО КОМПЛЕКСУ ГТО

Организация и проведение пропагандистской и информационной работы по привлечению населения к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО

Работу по пропаганде и популяризации выполнения испытаний и нормативов комплекса ГТО необходимо выстраивать системно и повсеместно на качественно высоком уровне.

Необходимо донести до населения Российской Федерации важность внедрения комплекса ГТО, его цели и задачи, структуру, возрастные ступени и виды испытаний, их назначение, а также порядок выполнения испытаний и получения знаков отличия, удостоверений к ним и, конечно, привилегий за соответствие золотому знаку.

Министерством спорта Российской Федерации с целью формирования единого информационного пространства по внедрению комплекса ГТО в средствах массовой информации разработан и *утвержден План мероприятий, направленный на организацию массовых пропагандистских акций по продвижению комплекса ГТО, в том числе мероприятий, проводимых в рамках общероссийского*



В план включены всероссийские и региональные мероприятия, в том числе массовые пропагандистские акции, фестивали комплекса ГТО, физкультурно-спортивные мероприятия, в ходе которых запланировано апробационное тестирование населения по нормативам комплекса ГТО.

План направлен для работы во все средства массовой информации для последующего освещения мероприятий комплекса ГТО как на уровне местного и регионального, так и федерального телерадиовещания.

С целью сбора информации о физической подготовленности населения в рамках тестирования по нормативам комплекса ГТО, информирования населения о мероприятиях комплекса ГТО, размещения информации по вопросам физического воспитания, интерактивных программ для самостоятельных занятий и подготовки к выполнению нормативов Министерством спорта Российской Федерации также ведется работа над созданием *Всероссийского единого Интернет-портала комплекса ГТО, который запущен 1 июня 2015 года.*

Работа такого портала позволит гражданам не только получать актуальную информацию о ходе внедрения комплекса ГТО, его историческом развитии, степени и видах активности в регионах Российской Федерации, но и в среднесрочной перспективе получить возможность ознакомления с инструкциями, в том числе с видеоуроками по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО, правильности выполнения испытаний, системе построения режима дня

необходимого количества физических

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
(Сертификат: M12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

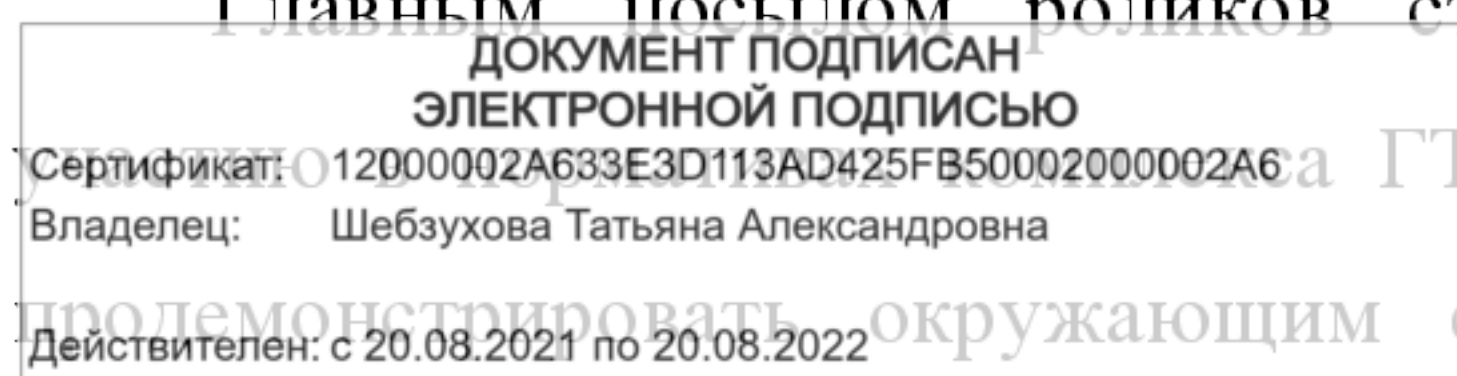
Интерактивное построение портала позволит также почерпнуть полезные знания и изучить теоретическую основу физкультурно-спортивной жизнедеятельности для успешного выполнения тестирования теоретических знаний и умений, входящих в структуру нормативов комплекса ГТО.

Эффективность внедрения и реализации комплекса ГТО в равной мере зависит от агитационной и пропагандистской работы, разработки и проведения PR - компаний, использования ресурсов рекламы, издания полиграфической и сувенирной продукции, а также непосредственной личной работы с целевой аудиторией.

Министерством спорта Российской Федерации АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» для субъектов Российской Федерации в 2015 года **разработан брендбук (фирменный стиль) комплекса ГТО**, который включает перечень печатной продукции, правила оформления рекламных модулей, Центров тестирования, интернет - страниц и др.

С появлением фирменного стиля использование ресурсов рекламы также станет доступным для продвижения комплекса ГТО. В настоящее время Министерством спорта Российской Федерации АНО «Исполнительная дирекция спортивных проектов» разработаны и снимаются **мотивационные видеоролики о комплексе ГТО** с привлечением известных и популярных среди различных возрастных категорий населения спортсменов, общественных деятелей, звезд шоу-бизнеса и молодежных лидеров.

Главным посылом роликов станет побуждение аудитории к



ГТО, приглашение доказать себе и окружающим свою физическую форму, стать

носителем принципиально новой моды на здоровый образ жизни. Использование вербального канала трансляции и информации позволит также донести до аудитории важность и значимость участия в физкультурно-спортивном движении и вовлечения в него собственным примером максимального количества друзей и знакомых.

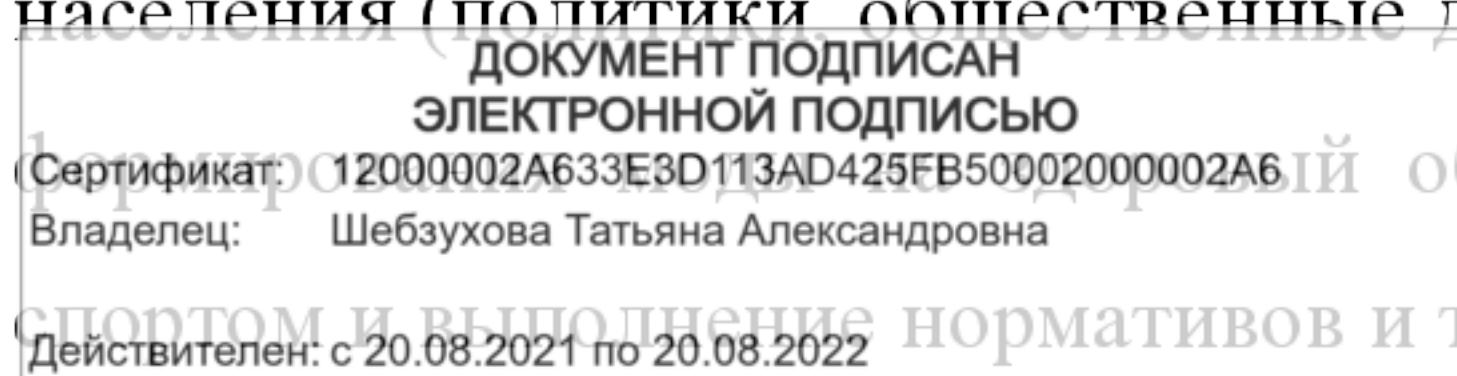
Субъектам Российской Федерации также рекомендуется разрабатывать и изготавливать наглядные фото и видеоматериалы, ролики, фильмы с привлечением к участию в них известных спортсменов, почетных граждан и популярных жителей региона.

Как показывает практика, молодое поколение россиян, на которое в первую очередь в 2015 году направлен комплекс ГТО, обращает существенное внимание на масштабные и увлекательные по своему содержанию и интерактивной форме построения промо - и PR-акции, проводимые различными учреждениями, международными компаниями и предприятиями.

Данный вид информационной деятельности также должен быть в полной мере использован для пропаганды комплекса ГТО, в связи с чем Министерством спорта Российской Федерации был разработан и запущен Всероссийский промо-проект «Послы ГТО».

Проект предполагает организацию в 2015-2017 годах консолидированной информационно-просветительской и пропагандистской работы с привлечением наиболее успешных граждан, обладающих высокими титулами в области спорта (Олимпийские чемпионы, чемпионы мира и т.д.), рейтингами популярности среди населения (политики, общественные деятели, актеры театра и кино) для

формирования моды на здоровый образ жизни, ежедневные занятия спортом и выполнение нормативов и требований комплекса ГТО.



Первыми послами ГТО стали следующие именитые спортсмены:

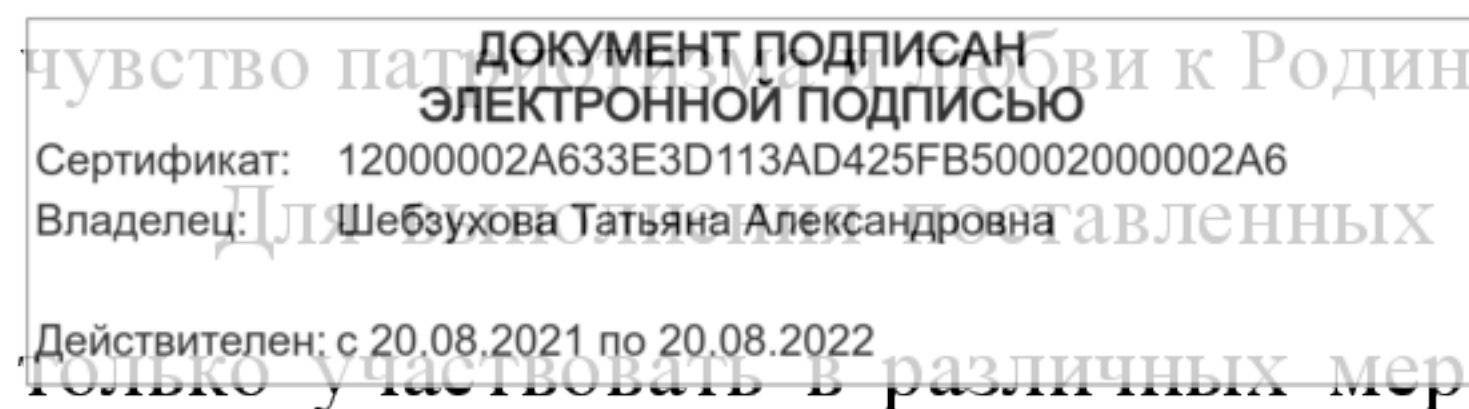
- Герой России, трехкратный Олимпийский чемпион, выдающийся российский борец классического греко-римского стиля, депутат Государственной Думы Российской Федерации **Александр Карелин**;
- заслуженный мастер спорта по синхронному плаванию, трёхкратная олимпийская чемпионка, многократная чемпионка мира и Европы **Ольга Брусникина**;
- российский боксер в супер тяжелой весовой категории, титулованный спортсмен, депутат Государственной Думы РФ **Николай Валуев**.

В настоящий момент Министерство спорта Российской Федерации разработало Положение о реализации проекта «Послы ГТО» для распространения его на территории всех субъектов Российской Федерации и привлечения к пропаганде комплекса ГТО известных личностей регионального масштаба.

Согласно проекту Положения перед послами ГТО ставятся следующие задачи:

- содействовать росту популярности и престижности занятий физической культурой и спортом среди всех слоев населения;
- формировать моду и тренд на здоровый образ жизни, желание и мотивацию на успех через повышение физической активности;
- убеждать, в том числе своим личным примером, в важности укрепления здоровья, всестороннем развитии личности, воспитывать чувство патриотизма и любви к Родине у целевой аудитории.

Для выполнения поставленных задач Послам ГТО предстоит не только участвовать в различных мероприятиях под эгидой комплекса



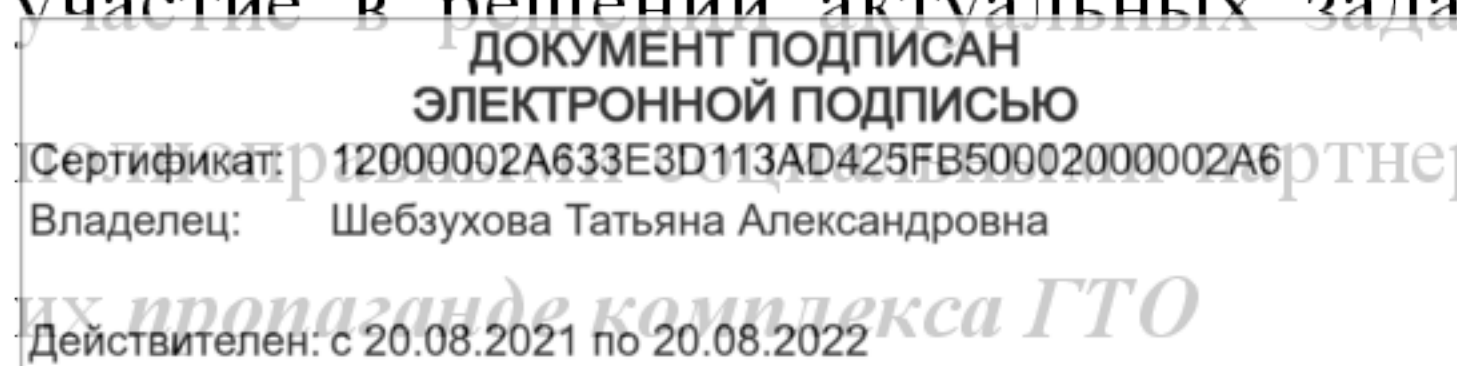
ГТО, но и оказывать консультативную помощь, продвигать идеи и принципы ГТО через средства массовой информации в своей повседневной жизни (при общении и интервью, в публичных высказываниях, в фотографиях и фильмах, при проведении пресс-конференций).

Приветствуется проведение Послом ГТО личных встреч с различными категориями населения, проведение им мастер-классов, направленных на подготовку их участников к выполнению нормативов комплекса ГТО.

Здесь требуется не только работа федеральных органов исполнительной власти, но и консолидация усилий на всех уровнях с привлечением средств массовой информации, общественных, общественно-государственных и иных организаций, федераций, спортивных клубов.

Главенствующая роль в проведении работы с общественностью должна отводиться образовательным организациям физкультурного профиля, университетам, академиям и институтам, факультетам и институтам физической культуры и спорта, спортивным клубам и федерациям по видам спорта, центрам тестирования по видам испытаний комплекса ГТО, муниципальным органам управления физической культурой и спортом и непосредственно Центрам тестирования населения.

Учитывая популярность и существенный рост деятельности общественных объединений, стремящихся не просто принимать участие в решении актуальных задач государства, но и становиться



Глава 9

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО

Утверждены
приказом Минспорта России
от «08» июля 2016 г. № 575

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – испытания (тесты), нормативы)

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

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Полноценный бег на 30 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
2	Бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2

2.	Смешанное передвижение 1 км (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (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	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
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 попаданий)	2	3	4	2	3	4
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	или бег на лыжах на 2 км (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна		8	8	8	8	8	8
Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022		6	6	7	6	6	7

(тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс) <*>						
---	--	--	--	--	--	--

<*> Для бесснежных районов страны.

<*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

I. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, сек)	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 90 см (количество раз)	9	11	20	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	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
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
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или бег на лыжах на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022				Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

9.	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 Комплекса <*>		6	6	7	6	6	7

<*> Для бесснежных районов страны.

<*> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (около 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, сек)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин. сек)	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 90 см (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	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами	Касание пола пальцами
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 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)		13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебухова Татьяна Александровна на 3 км Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022							
		Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	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 (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков 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 Комплекса <***>		6	7	8	6	7	8

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-

СИЛОВЫХ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ И КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, УРОВНЯ ОВЛАДЕНИЯ
**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Щербухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

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

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, сек)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или бег на 3 км (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)			9	-	-	-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 120000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	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	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
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 (кол-во 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, сек)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматического винтовки из положения сидя или стоя с опорой			25	15	20	25

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022

	стойку, дистанция - 10 м (очки)						
	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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		6	7	8	6	7	8

<*> Для бесснежных районов страны.

<*> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по

выбору изложенных в настоящем документе требований.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

ой активности (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полнотелону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 100 м (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 бег на 3 км (мин, сек)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой	8	10	13	-	-	-
перекладина (количество раз) Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна (количество раз) Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022		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 (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	3100	320	350
	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, сек)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	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 положения стоя с опорой локтей о стол	18	25	30	18	25	30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		6	7	8	6	7	8

<*> Для бесснежных районов страны.

<*> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11,5 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, спортивному туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

VI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 100 м (сек)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин, сек)	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	+6	+7	+13	+5	+6	+10
(СМ) ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022							

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, сек)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	0.42	Без учета времени	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 (протяженность не менее, км) <*>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить				8	6	7	8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022
 Для бесснежных районов страны.

<*> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин, сек)	11.30	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 (кол-во раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с						
				+16	+7	+9	+13
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна							
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022							
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, сек)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	37.00	35.00	31.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	1.10	Без учета времени	Без учета времени	1.14
10.	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
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) <*>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе				11	11	11	11
Количество испытаний (тестов), которые		6	7	8	6	7	8

необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>						
---	--	--	--	--	--	--

<*> Для бесснежных районов страны.

<*> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности

Возрастная группа от 18 до 24 лет (более 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее
1.	Утренняя гимнастика	140 мин
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	90 мин
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного (рабочего) дня	75 мин
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим и военно-прикладным видам спорта, спортивному туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120 мин
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120 мин

В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не

менее 4 часов

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

29 лет (более 11 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее
1.	Утренняя гимнастика	140 мин
2.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня или трудовой деятельности	90 мин
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	120 мин
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120 мин
В каникулярное и отпускное время ежедневный двигательный режим - не менее 4 часов		

VII. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 30 до 39)

1. Испытания (тесты) и нормативы

МУЖЧИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 3 км (мин, сек)	15.10	14.20	12.50	15.30	14.40	13.10
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4	6	9	4	5	8
	Подтягивание в висе на низкой перекладине	20	30	40	20	30	40

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать скамью пальцами рук	+4	+6	Достать скамью пальцами рук	+2	+4
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	220	225	235	210	215	225
5.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	31	33	36	30	32	35
6.	Бег на лыжах на 5 км (мин, сек)	27.30	27.00	26.00	30.00	29.00	27.00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание на 50 м (мин, сек)	1.30	1.10	0.43	1.35	1.10	0.43
8.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	13	16	25	13	16	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
9	Туристский поход (протяженность не менее, км) <***>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которое необходимо выполнить для получения отличия Комплекса <***>				7	6	7	7

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

ЖЕНЩИНЫ

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 2 км (мин, сек)	12.45	12.30	12.00	13.15	13.00	12.30
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	Достать скамью ладонями	+7	+9	Достать скамью пальцами рук	+4	+6
Испытания (тесты) по выбору							
4.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185	150	165	180
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	35	45	25	30	40
6.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	13	16	19	-	-	-
7.	Бег на лыжах на 3 км (мин, сек)	22.00	21.00	19.00	23.00	22.10	20.00
		39.00	37.00	33.00	40.00	38.00	34.00

Сертификат 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание на 50 м (мин, сек)	Без учета времени	Без учета времени	1.25	Без учета времени	Без учета времени	1.30
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	10	13	22	10	13	22
	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 (протяженность не менее, км) <***>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 10 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		6	7	7	6	7	7

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для оценки выполнения нормативов испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных

возможностей, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения

прикладными навыками.

2. Рекомендации к двигательной активности.

Возрастная группа от 30 до 39 лет (около 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее мин
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, спортивному туризму, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	135
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

VIII. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы								
		мужчины		женщины						
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 5 до 49 лет					
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна 1. Бег на 2 км Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022						Самостоятельные испытания (тесты)				
или бег на 3 км		8.50	9.20	13.30	15.00					
		Без учета	Без учета	Без учета	Без учета					

	(мин, сек)	времени	времени	времени	времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	4	-	-
		20	15	-	-
		-	-	15	10
		30	28	12	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	15	30	25	20
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек) или бег на лыжах на 5 км (мин, сек) или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) <*> или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) <*>	-	-	19.00	21.00
		35.00	36.00	-	-
		-	-	Без учета времени	Без учета времени
		Без учета времени	Без учета времени	-	-
6.	Плавание без учета времени (м)	50	50	50	50
7.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
		30	30	30	30
8.	Туристский поход (протяженность по маршруту не менее 5 км) <*>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км			
	Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	8	8	8	8
	Действителен с 20.08.2021 по 20.08.2022	6	6	6	5
(тестов), которые необходимо		6	6	6	5

выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>		
---	--	--

<*> Для бесснежных районов страны.

<***> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (более 9 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее
1.	Утренняя гимнастика	140 мин
2.	Виды двигательной деятельности в процессе трудовой деятельности	100 мин
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, техническим, военно-прикладным видам спорта, туризму, в группах здоровья и общей физподготовки, участие в спортивных соревнованиях	120 мин
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120 мин
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	
--	--

IX. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/ п	Испытания (тесты)	Нормативы			
		мужчины		женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 2 км (мин, сек) или бег на 3 км (мин, сек)	11.00 Без учета времени	13.00 Без учета времени	17.00 Без учета времени	19.00 Без учета времени
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) или рывок гири 16 кг (количество раз) или подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3 15 - 25	2 10 - 20	- - 10 8	- - 8 6
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			
Испытания (тесты) по выбору					
4.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	25	20	15	12
5.	Бег на лыжах на 2 км (мин, сек) или бег на лыжах на 5 км (мин, сек) или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	- 37.00 -	- 38.00 -	23.00 - Без учета времени	25.00 - Без учета времени
6.	Плавание без учета	Без учета времени			

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной местности)

пересеченной

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

времени (м)	50	50	50	50
7. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	25	25	25	25
или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	30	30	30	30
8. Туристский поход (протяженность не менее, км) <*>	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 5 км			
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***>	5	5	5	5

<*> Для бесснежных районов страны.

<*> Для оценки выполнения нормативов вида испытания (теста) «Туристский поход с проверкой туристских навыков» применяются критерии и система оценки, утвержденные Федерацией спортивного туризма России по согласованию с Минспортом России.

<***> Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 7 часов 30 минут)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна	100
2	Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022 Виды двигательной деятельности в процессе трудовой	100

	деятельности	
3.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках, участие в спортивных соревнованиях	90
4.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В отпускное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

X. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		мужчины от 60 до 69 лет	женщины от 60 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км)	4	3
	или скандинавская ходьба (км)	4	3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамейку (количество раз)	10	5
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	20	15
Испытания (тесты) по выбору			
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пальцами рук голеностопные суставы	
5.	Передвижение на лыжах (км)	4	3
	или смешанное передвижение по пересеченной местности (км) <*>	3	2
6.	Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*>		5	5

<*> Для бесснежных районов страны.

<*> Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах

оценивается. **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** **Знак отличия Комплекса.** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также

необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

XI. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Испытания (тесты) и нормативы

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		мужчины от 70 и старше	женщины от 70 и старше
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Смешанное передвижение (км) или скандинавская ходьба (км)	3 3	2 2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (количество раз)	8	5
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз)	15	10
Испытания (тесты) по выбору			
	Достать пальцами рук голеностопные суставы	3	2

или смешанное передвижение по пересеченной местности (км) <*>	2	1
6. Плавание без учета времени (м)	25	25
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <*>	4	4

<*> Для бесснежных районов страны.

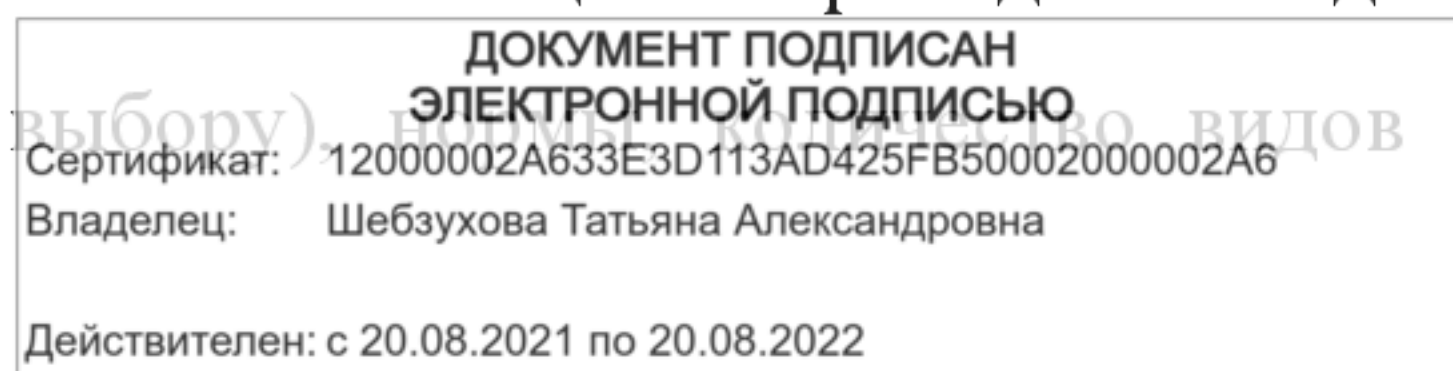
<*> Выполнение нормативов ступени во всех возрастных группах оценивается золотым знаком отличия Комплекса. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 6 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Организованные занятия в группах здоровья и общей физической подготовки, а также в секциях и кружках, организованных при объектах спорта и по месту жительства	90
3.	Самостоятельные занятия физической культурой, с использованием различных физкультурно-оздоровительных систем	135

Виды испытаний и нормативы их выполнения для получения знаков отличия ГТО в каждой ступени делятся на обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору.

В таблице 1 приведены виды испытаний (обязательные и по выбору), нормативы выполнения, виды испытаний, которые необходимо



выполнить для получения знаков отличия всех ступеней для обеих полов.

Приложение 1

к государственным требованиям
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне» (ГТО)

Степень		Испытания		Всего	Знак		
		обязательные	по выбору		золотой	серебряный	бронзовый
I	девочки и мальчики	4	5	9	7	6	6
II	девочки и мальчики	4	5	9	7	6	6
III	девочки и мальчики	4	6	10	6	7	8
IV	девушки и юноши	4	7	11	6	7	8
V	девушки и юноши	4	7	11	6	7	8
VI	юноши	4	6	10	6	7	8
	девушки	4	7	11	6	7	8
VII	мужчины	3	6	9	6	7	7
	женщины 30-34 года	3	7	10	6	7	7
VIII	мужчины	3	5	8	6	-	-
	женщины	3	5	8	6	-	-

IX	мужчины и женщины	3	5	8	5	-	-
X	мужчины и женщины	3	3	6	5	-	-
XI	мужчины и женщины	3	3	6	4	-	-

Приложение 2
к государственным требованиям
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне» (ГТО)

Перечень обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору

Наименование физического качества умения или навыка	Испытания (тесты)
<i>Скоростные возможности</i>	1. Челночный бег 3 x 10 м (сек) 2. Бег на 30 м (сек) 3. Бег на 60 м (сек) 4. Бег на 100 м (сек)
<i>Сила</i>	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз). 2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз). 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) 4. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз) 5. Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз) 6. Рывок гири 16 кг (количество раз)
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна <i>Выносливостъ</i> Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	
	1. Бег на 1 км (мин, сек) 2. Бег на 1,5 км (мин, сек)

	3. Бег на 2 км (мин, сек) 4. Бег на 3 км (мин, сек) 5. Смешанное передвижение на 1 км (мин, сек) 6. Смешанное передвижение на 3 км (мин, сек) 7. Смешанное передвижение на 3 км (без учета времени) 8. Смешанное передвижение на 4 км (мин, сек) 9. Смешанное передвижение на 4 км (без учета времени) 10. Скандинавская ходьба 3 км (мин, сек) 11. Скандинавская ходьба 4 км (мин, сек)
<i>Гибкость</i>	1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)
<i>Прикладные навыки</i>	1. Бег на лыжах на 1 км (мин, сек) 2. Бег на лыжах на 2 км (мин, сек) 3. Бег на лыжах на 2 км (без учета времени) 4. Бег на лыжах на 3 км (мин, сек) 5. Бег на лыжах на 3 км (без учета времени) 6. Бег на лыжах на 5 км (мин, сек) 7. Передвижение на лыжах 2 км (мин, сек) 8. Передвижение на лыжах 3 км (мин, сек) 9. Передвижение на лыжах 4 км (мин, сек) 10. Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1,5 км (без учета времени) 11. Кросс по пересеченной местности на 2 км (без учета времени) 12. Кросс по пересеченной местности на 3 км (без учета времени) 13. Кросс по пересеченной местности на 5 км (без учета времени) 14. Смешанное передвижение по пересеченной местности 3 км (без учета времени)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Прикладные навыки	15. Смешанное передвижение по пересеченной местности 2 км (без учета времени) 16. Плавание на 10 м без учета времени 17. Плавание на 15 м без учета времени 18. Плавание на 25 м без учета времени 19. Плавание на 50 м без учета времени 20. Плавание на 50 м (мин, сек) 21. Плавание на 25 м (мин, сек) 22. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки на дистанции 10 м (количество очков) 23. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку на дистанции 10 м (количество очков) 24. Туристский поход с проверкой туристских навыков (не менее 6 км) 25. Туристский поход (не менее 8 км) 26. Самозащита без оружия (количество очков)
Скоростно-силовые возможности	1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) 2. Прыжок в длину с разбега (см) 3. Метание мяча весом 150 г (м) 4. Метание спортивного снаряда весом 500 г (м) 5. Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) 6. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) 7. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)
Координационные способности	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Приложение 3
к государственным требованиям
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне» (ГТО)

ПРАВИЛА

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

1. Бег на длинные дистанции

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

2. Бег на короткие дистанции

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

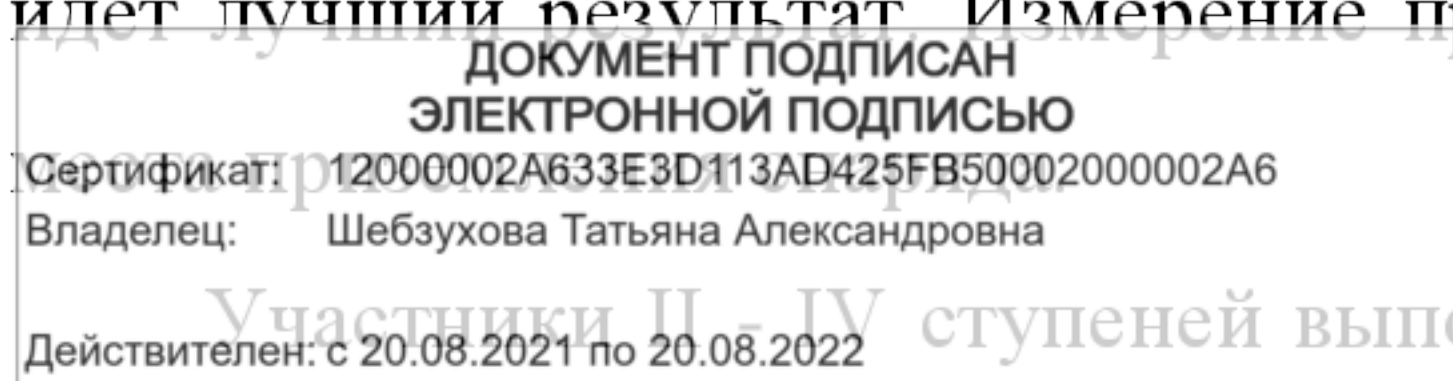
3. Метание мяча и спортивного снаряда

Для тестирования используются мяч весом 50-57 грамм и спортивный снаряд весом 500 и 700 грамм.

Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 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



Участники II - IV ступеней выполняют метание мяча весом 50-57

гр., участники V - VII ступеней выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в «коридор»;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

4. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Для тестирования используются мяч весом 50-57 гр. Метание мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 метров.

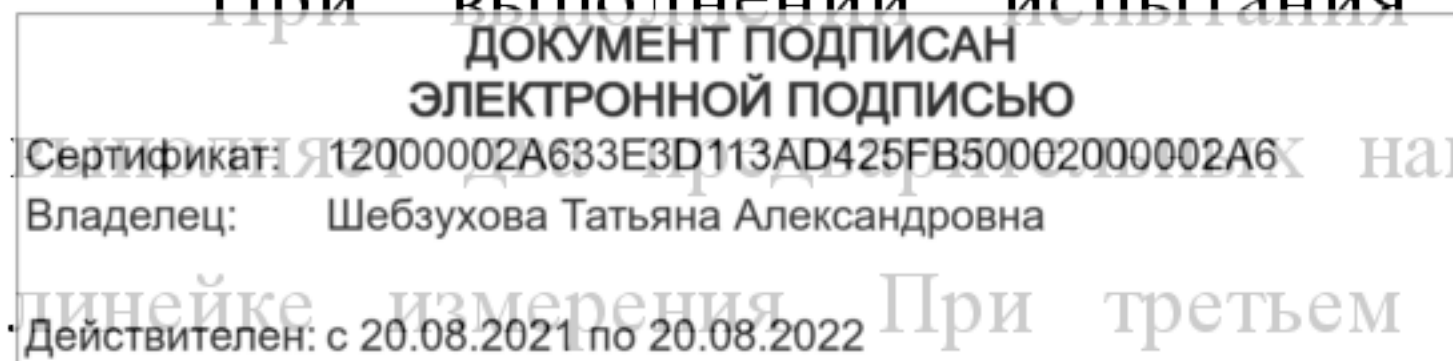
Ошибки:

- 1) Заступ за линию метания;
- 2) Снаряд не попал в обруч;
- 3) Попытка выполнена без разрешения судьи.

5. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) по команде участник



наклона, скользя пальцами рук по скамье. При третьем наклоне участник максимально

сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. 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 2 сек.

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине

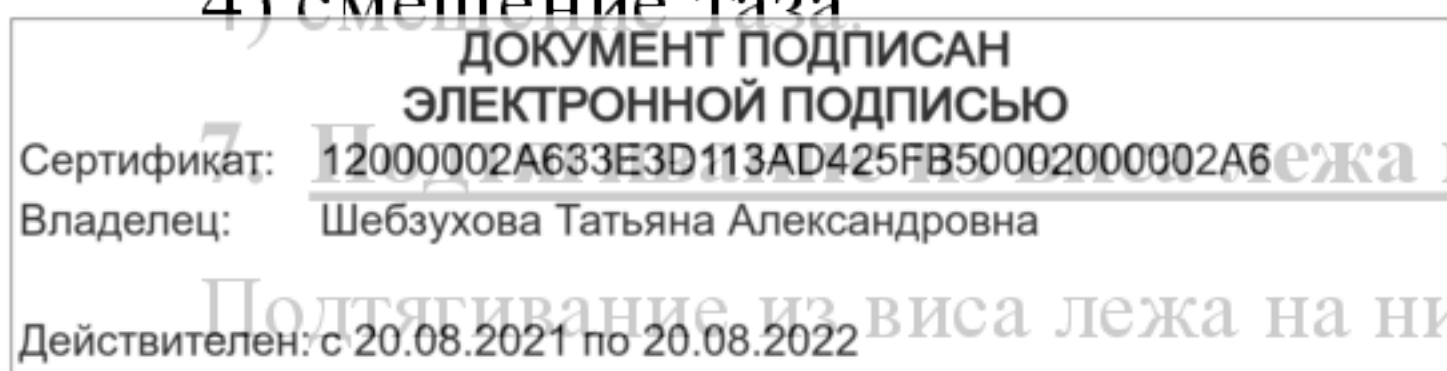
Поднимание туловища из положения лежа выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза



7. Поднимание туловища из виса лежа на низкой перекладине

Поднимание туловища из виса лежа на низкой перекладине выполняется из

исходного положения: вис лежа 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.

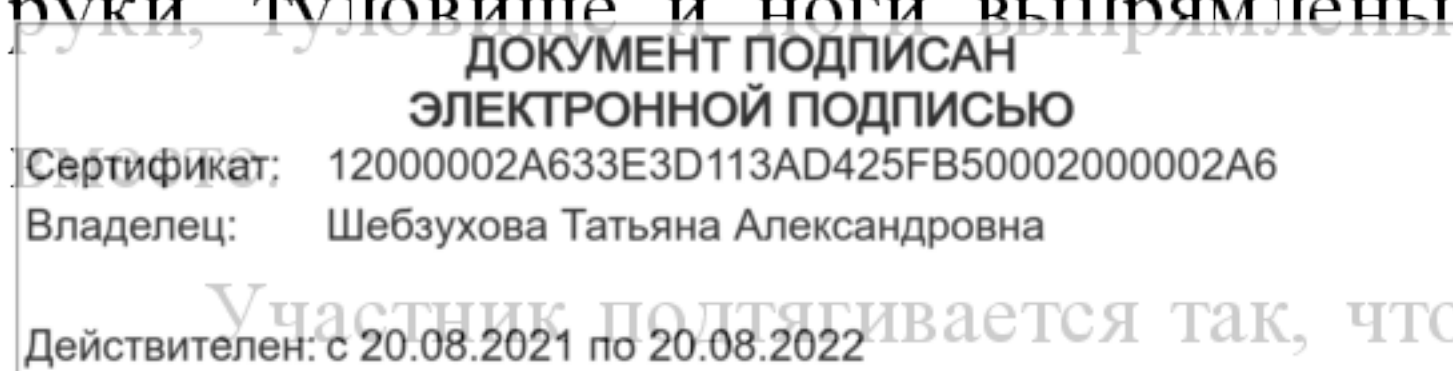
Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см. Для того чтобы занять и. п., участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает и. п.. Из и. п. участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек и. п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек и. п.;
- 4) разновременное сгибание рук.

8. Подтягивание на высокой перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни



Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю

линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с и. п., продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек и. п.;
- 4) разновременное сгибание рук.

9. Прыжок с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее – и. п.): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

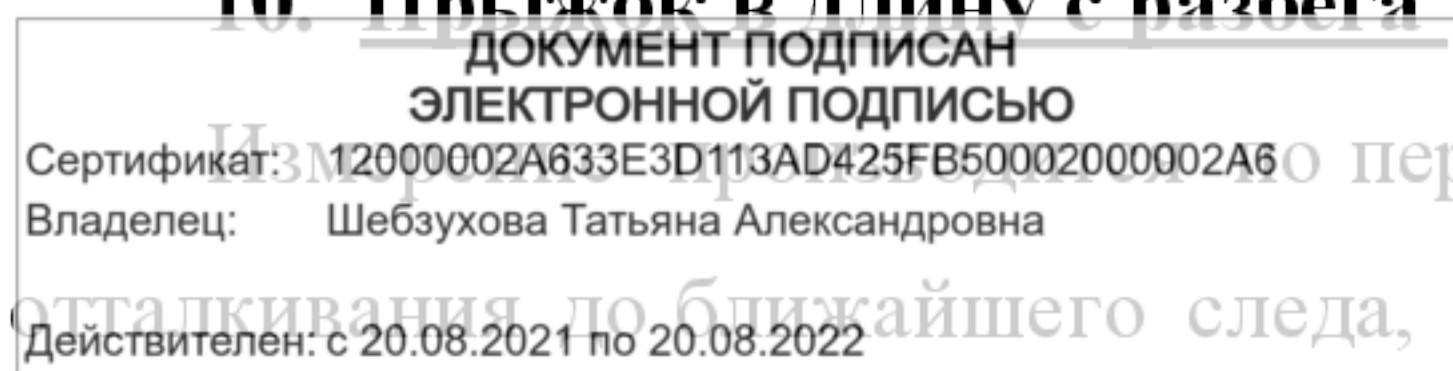
Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

10. Прыжок в длину с разбега



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

участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

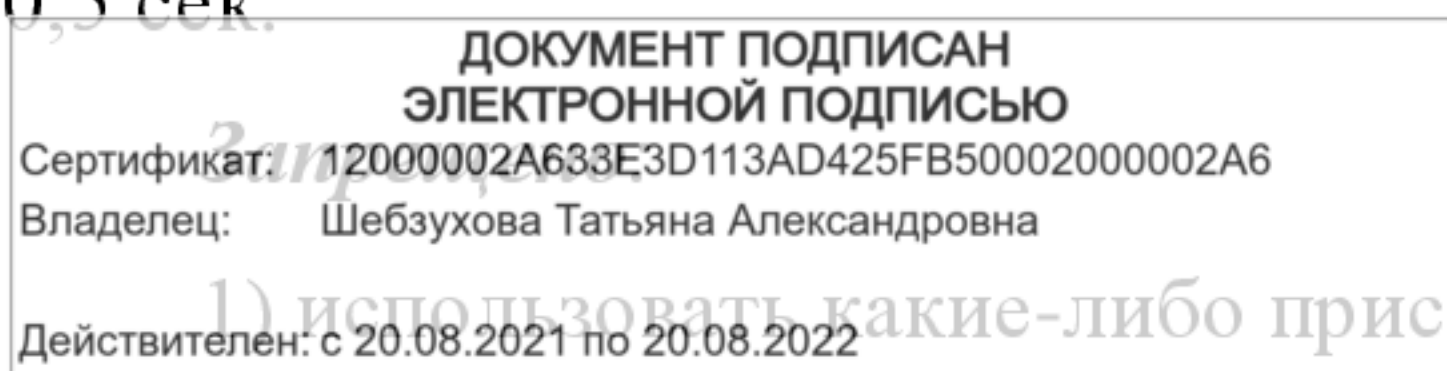
11. Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 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 прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. 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, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.



1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем

- гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

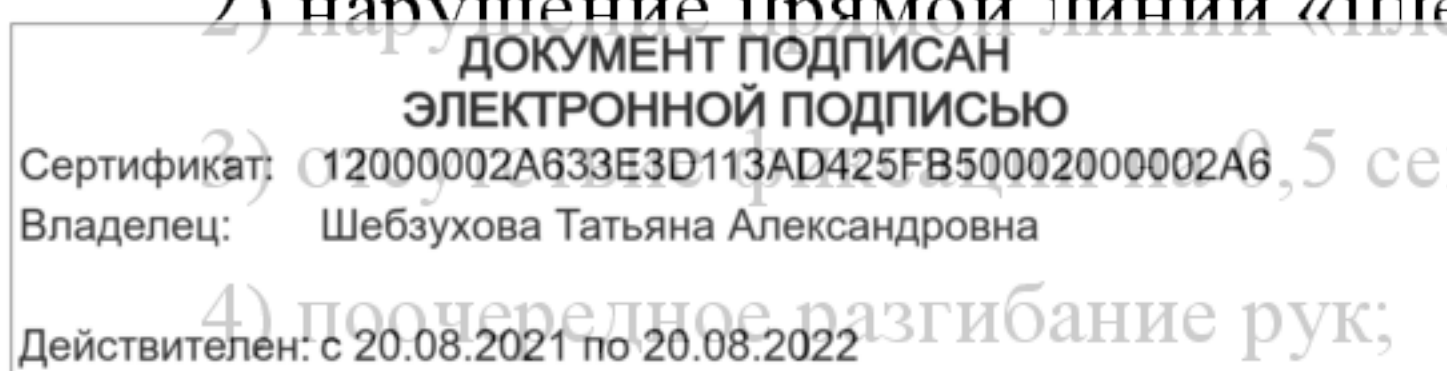
Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5 сек, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) исходное положение, 0,5 сек исходного положения;
- 4) поочередное разгибание рук;



- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

13. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на на гимнастической скамейке или на сиденье стула

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в и.п. и, зафиксировав его на 0,5сек, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении

Ошибки:

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации исходного положения на 0,5сек;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

14. Смешанное передвижение 6-8 лет

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

15. Смешанное передвижение 65-70 лет

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

16. Челночный бег 3х10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

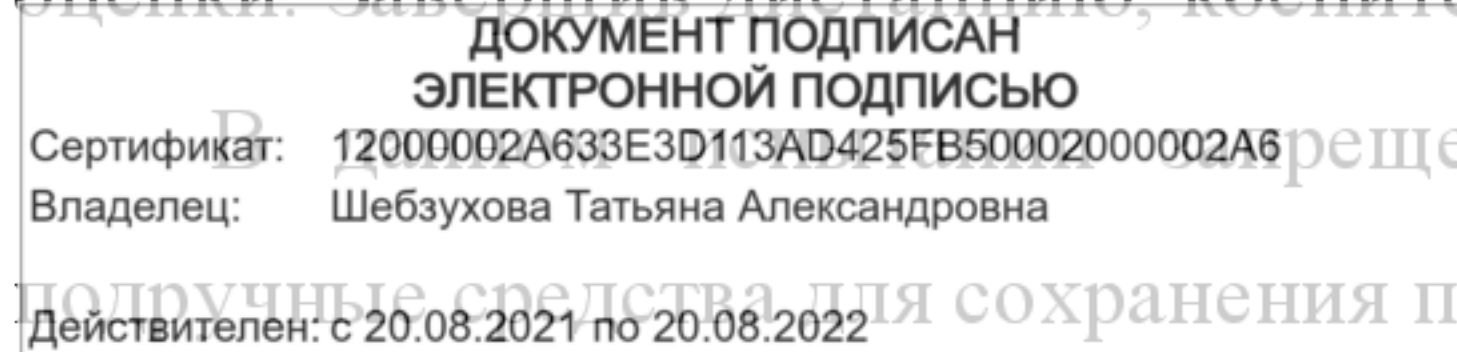
17. Плавание

Давайте рассмотрим, что собой представляет плавание на короткие дистанции 10, 15, 25, 50 метров.

Испытание может проводиться как в бассейне, так и в специально оборудованных местах на водоемах.

Стартуйте, в зависимости от предпочтений, с тумбочки, бортика или из воды.

Способ плавания - произвольный и не влияет на результаты оценки. Завершив дистанцию, коснитесь бортика любой частью тела.



Вспомогательные средства для сохранения плавучести. Разрешено идти по дну, использовать подручные средства для сохранения плавучести.

При плавании на 50 метров выполните поворот любым удобным способом, но обязательно коснитесь бортика бассейна руками или ногами.

18. Стрельба

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия.

Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты. Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах! Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада.

Положение тела – спокойное и устойчивое. После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек вывода винтовки и прицеливания. Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок. Результат не будет засчитан, если выстрел

произведен без команды судьи.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН	
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФИЛИАЛ) г. ПЯТИГОРСК

Стрельченко В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова М.В.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ СИЛЫ



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН		ПЯТИГОРСК 2014
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ		
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6	
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна	
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022		

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФИЛИАЛ) г. ПЯТИГОРСК

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Стрельченко Владимир Филиппович
Коваль Людмила Николаевна
Астахова Марина Владимировна

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ СИЛЫ

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Для всех направлений подготовки
квалификация выпускника бакалавр

Пятигорск
2014

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

УДК 796.894
ББК 75.1

Рецензенты:

Алексеева Е.Н. – кандидат педагогических наук, доцент
Имнаев Ш.А. – кандидат педагогических наук, доцент

Стрельченко В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова М.В.

Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы. / В.Ф. Стрельченко, Л.Н. Коваль, М.В. Астахова. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – 102 с.

ISBN 978-5-600-00814-4

В учебном пособии рассматриваются вопросы силовых способностей человека методика организации самостоятельных занятий. Большое место занимает описание упражнений с гантелями, эспандером, штангой, гирями и резиновым бинтом.

Для студентов высших учебных заведений, спортсменов и преподавателей вузов

ISBN 978-5-600-00814-4

УДК 796.894
ББК 75.1

© Стрельченко В.Ф., Коваль Л.Н., Астахова М.В.
ФГАОУ ВПО «Северо-Кавказский
федеральный университет», 2014

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ	
Сертификат:	12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец:	Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022	

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4
Глава 1.	
Возрастные особенности развития студенческой молодежи.....	7
Глава 2.	
Сила как физическое качество.....	16
Глава 3.	
Виды проявления силовых способностей	25
Глава 4.	
Средства и методы воспитания силы.....	29
Глава 5.	
Комплексы упражнений по развитию силы.....	38
Упражнения с гирями.....	38
Упражнения со штангой.....	44
Гимнастические силовые упражнения.....	48
Упражнения с гантелями.....	51
Упражнения с резиновым бинтом.....	58
Упражнения с эспандером.....	63
Атлетические забавы.....	66
Круговая тренировка.....	73
Глава 6.	
Развитие отдельных мышечных групп у девушек.....	79
Глава 7.	
Упражнения повышенной трудности.....	98
Литература	100

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

ПРЕДИСЛОВИЕ

Физическая культура в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей культуры личности современного человека. Социальные функции физической культуры наиболее полно реализуются в системе физического воспитания как важнейшего средства социального становления гражданина. Целенаправленный педагогический процесс формирует у студенческой молодежи главную ценность общенародной физической культуры – это здоровье.

Формирование человека на всех этапах его эволюционного развития проходило в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Организм человека развивается в постоянном движении. Сама природа распорядилась так, что человеку необходимо развивать свои физические способности. Ребенок еще не родился, а его будущее развитие уже взаимосвязано с двигательной активностью. Потребность в движении является характерной особенностью растущего организма. Еще в древности было замечено, что физическая активность способствует развитию сильного и выносливого человека.

Двигательная недостаточность проходит совершенно незамеченной, а нередко сопровождается даже чувством комфорта. При дефиците двигательной активности снижается устойчивость организма к простуде и действию болезнетворных микроорганизмов. Лица, ведущие малоподвижный образ жизни, чаще страдают заболеваниями органов дыхания и кровообращения. Возникающий огромный дефицит биологической потребности в движениях, резко снижает функциональное состояние и работоспособность организма. Снижение двигательной активности в сочетании с нарушением режима питания и неправильным образом жизни приводит к появлению избыточной массы тела

за счет отложения жира в тканях.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

с раннего возраста занимаются физической культурой для того, чтобы улучшить самочувствие, укрепить здоровье, стать

сильными, ловкими, выносливыми, иметь стройную фигуру, хорошо развитые мышцы. Занятия физической культурой - это как бы компенсация за то, что мы лишены таких естественных физических действий, как бег, прыжки, плавание, ходьба и т. д. Выполняя физические упражнения, человек попадает в мир новых ощущений, положительных эмоций, обретает хорошее настроение, бодрость, жизнерадостность, чувствует прилив сил.

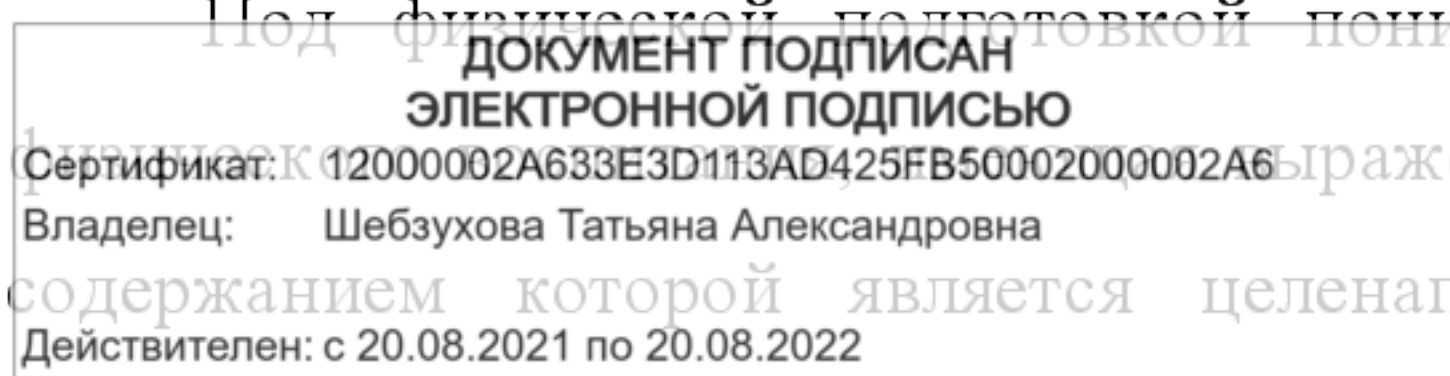
Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма человека необходима достаточная активность скелетных мышц. Работа мышечного аппарата способствует развитию мозга и улучшает функционирование дыхательной, сердечнососудистой и других систем организма.

Наиболее устойчивы к воздействию гиподинамии мышцы шеи, спины. Мышцы живота атрофируются быстрее всех остальных. В мышцах развиваются дегенеративно-дистрофические изменения, уменьшается мышечная масса, появляются прослойки жировой ткани.

Медицинской наукой установлено, что систематические занятия физической культурой, а также соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима являются мощным средством предупреждения многих заболеваний, поддержания оптимального уровня деятельности и работоспособности организма.

Рассматривая двигательную деятельность человека, мы наблюдаем ее в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности человека, уровень его общей физической подготовленности. Физическая подготовленность — результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, приобретению физических умений и навыков.

Под физической подготовкой понимается - одна из разновидностей физической подготовки, выражающую направленность, содержанием которой является целенаправленное освоение движений и



развитие физических способностей применительно к определенному виду деятельности. В конечном итоге физическая подготовка находит свое отражение в той или иной степени двигательной подготовленности, представляющей собой определенный уровень сформированности жизненно важных и прикладных двигательных умений и навыков, достигнутый уровень развития физических качеств и работоспособности.

Телесное совершенствование каждого человека происходит при помощи средств воздействий на опорно-двигательный аппарат, системы и функции организма. Самостоятельные занятия физическими упражнениями способствуют физическому совершенствованию. Достигнуть высокого физического совершенства, избавиться от некоторых врожденных и приобретенных физических недостатков можно лишь путем правильного и систематического использования физических упражнений. Знания основных средств физической культуры, а также применение избирательных технологий силовой подготовки позволят студенческой молодежи приблизиться к системным и целенаправленным занятиям физическими упражнениями, таким образом достичь оптимального развития телосложения и организма в целом.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Глава 1

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

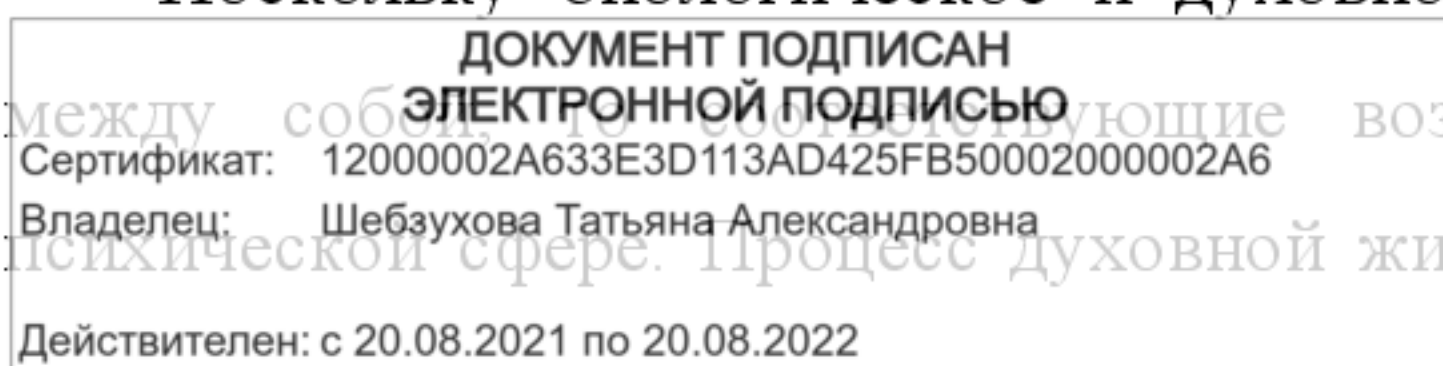
Возрастными особенностями называются характерные для определенного периода жизни анатомо-физиологические и психические качества. В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам. Юношеский возраст (до 20 лет у девушек, до 21 года у юношей), молодежный возраст (19 - 28 лет у девушек, 21-28 лет у юношей) - это возраст возмужания, когда приближаются к достаточно высоким показателям функциональные возможности организма. Организуя и проводя занятия, необходимо принять во внимание половые и возрастные морфофункциональные и психологические особенности.

Юность - ответственный и завершающий этап созревания и формирования личности. Он характеризуется значительными изменениями в жизни вчерашнего выпускника школы, которые позволяют ему вступить в пору физической и духовной зрелости. К ним относятся: завершение общего полного среднего образования, необходимость выбора профессии, объективные свидетельства взрослости, усложнение учебной и форм общественно-политической деятельности, подготовка к службе в рядах Вооруженных Сил и вступлению в брак. Юноши и девушки стоят на пороге самостоятельной жизни. Это делает особенно интенсивным процесс их социальной и профессиональной ориентации.

Этому возрасту свойственно проявление острого интереса к человеку, к его месту в мире, отношениям к другому полу, сверстникам, взрослым, интересуются философскими вопросами мироздания, морали, этических норм и многим другим.

Поскольку биологическое и духовное развитие человека тесно связано

между собой, то обуславливающие возрасту изменения наступают и в психической сфере. Процесс духовной жизни молодых людей в студенческие



годы затрагивает нравственные и эстетические переживания, рождает стремление к практической деятельности, к глубокому осмыслению своего поведения в целом. В процессе активной духовной жизни юноша и девушка осознают важность выстраданных ими убеждений, учатся понимать необходимость отстаивания своих взглядов.

Пора юности характеризуется активной и целеустремленной деятельностью, требующей мобилизации духовных и физических сил и приносящей глубокое нравственное удовлетворение. В процессе самосовершенствования юноша и девушка выдерживают трудную борьбу, которая затрагивает, прежде всего, их самих. Они выбирают общественно значимую цель в жизни и борются за нее. И в этом уже проявляются их духовное богатство и сила. А. С. Макаренко писал: „Самое важное, что мы привыкли ценить в человеке - это сила и красота. И то и другое определяет человека по типу его отношения к перспективе. Человек, определяющий свое поведение самой близкой перспективой, есть человек самый слабый. Если он удовлетворяется только перспективой своей собственной, хотя бы и далекой, он может представляться сильным, но он не вызывает у нас ощущения красоты личности и ее настоящей ценности. Чем шире коллектив, перспективы которого являются для человека перспективами личными, тем человек красивее и выше”.

Активное движение к общественно значимой цели, совпадающей с личными интересами молодых людей, борьба за ее достижение - все это должно проходить красной линией через деятельность юности в период завершения ими среднего образования и продолжения обучения в среднем специальном или высшем образовательном учреждении.

Одним из новообразований студенческого возраста является самосознание. Оно вытекает из требований жизни и деятельности. Новое положение в коллективе, новые отношения с окружающими заставляют юношу и девушку

оценить качества своей личности и свои возможности с точки зрения

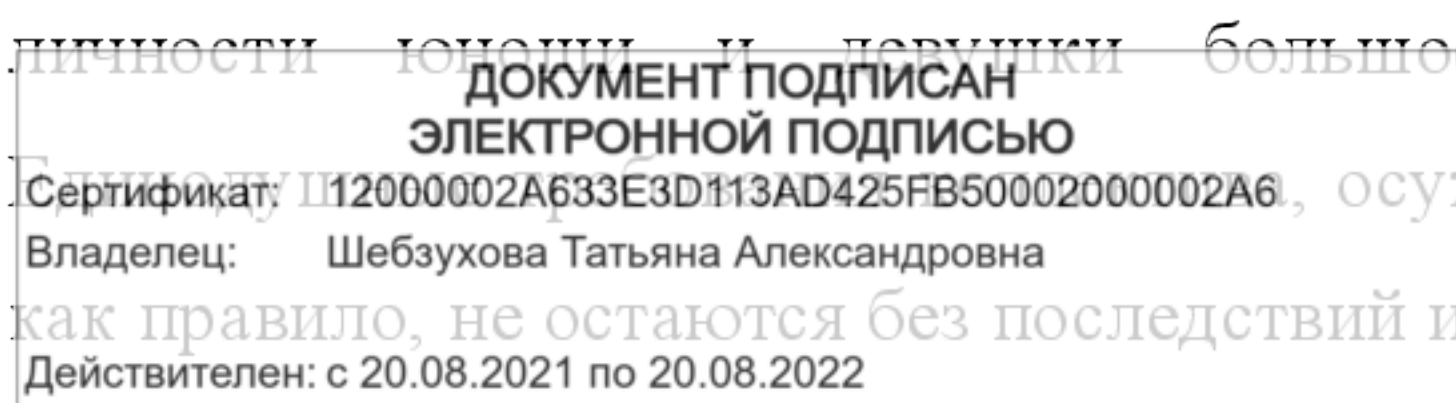
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
анализировать и оценивать свои поступки и черты личности, а так как самим
Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

себя оценить всегда гораздо труднее, то самооценка юношей и девушек не всегда бывает объективной. Иногда происходит переоценка своих способностей, выдвижение завышенных притязаний, проявление пренебрежения к окружающим и зазнайство, что приводит к конфликтам как со взрослыми, так и со сверстниками.

Однако психологически гораздо опаснее недооценка себя, пониженное самоуважение. Такие молодые люди не верят в свои силы, а это, в свою очередь, подкрепляет их заниженную самооценку. Они болезненно реагируют на критику, смех, испытывают трудности в общении. Ближайшему окружению юношей и девушек с признаками пониженного самоуважения необходима обязательная помощь в создании ситуации, в которых бы они ощущали свою полезность и социальную значимость.

В юношеском возрасте трансформируется чувство взрослости, которое становится глубже и острее подобного чувства подростка. Молодые люди ревностно стремятся к автономии во взаимоотношениях с родителями и взрослыми. Причем если подросток хотел только, чтобы его считали взрослым, то юноша и девушка требуют, чтобы окружающие признали их оригинальность. Прямолинейное давление взрослых и менторский тон в поведении с молодыми людьми часто вызывают сильную негативную реакцию. Они отдаляются от взрослых, все более сильным становится влияние сверстников. Однако фактическое влияние на молодых людей родителей и взрослых гораздо более значительное и глубокое, чем, кажется на первый взгляд. Разница между поколениями заметна в таких относительно поверхностных вопросах, как мода, вкусы и т. п. Что же касается более глубоких проблем (мировоззрения, политических взглядов, выбора профессии), то авторитет родителей и взрослых оказывается более сильным, нежели влияние сверстников. И все-таки необходимо сказать, что на формирование личности юноши и девушки большое влияние оказывает коллектив.

Судя по всему, как правило, не остаются без последствий и часто имеют решающее значение.

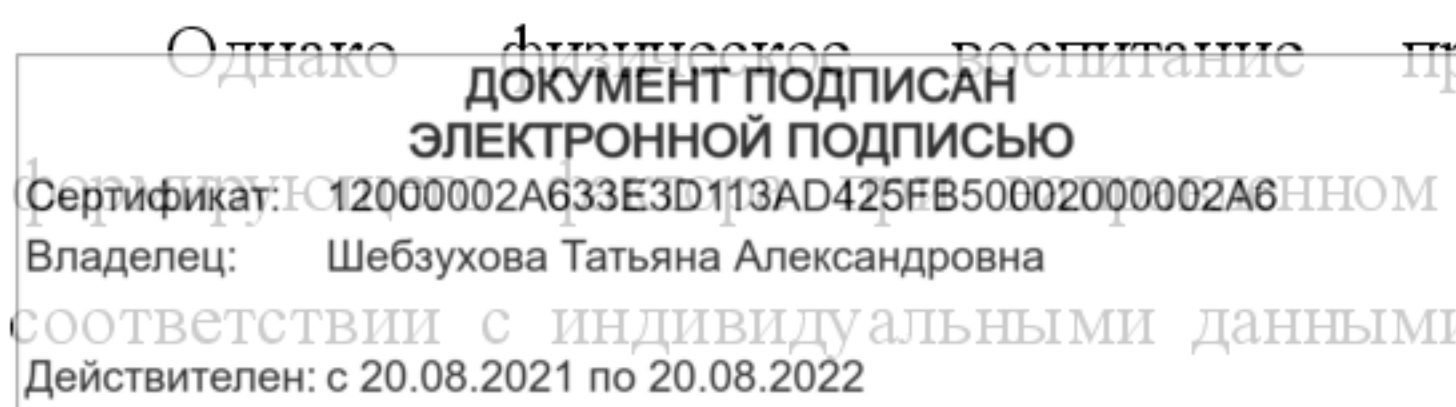


В возрасте 17-18 лет продолжается процесс роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах организма. Завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия, как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляется рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и становятся тяжелее. Характерными особенностями девушек в отличие от юношей являются: более длинное туловище, более короткие ноги и руки, ниже расположенный центр тяжести.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам.

В этом возрасте почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет уже способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса, растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища и конечностей.

Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного применения средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической



подготовленности студентов. Систематические занятия физическими упражнениями должны обеспечить полноценное и всестороннее развитие мышечного аппарата. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

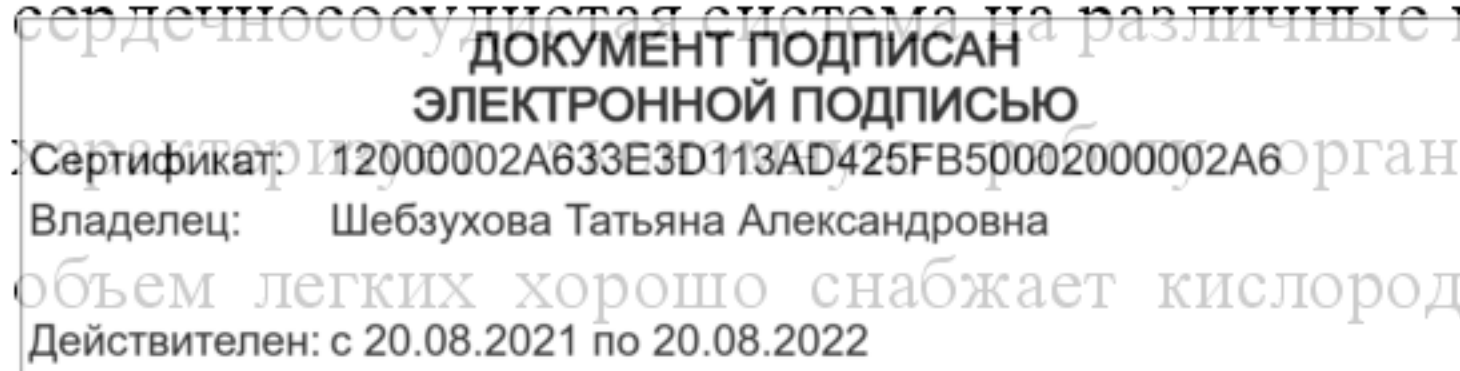
В юношеском возрасте физическое воспитание юноши и девушки должно носить четкую половую дифференциацию. Нецелесообразно рекомендовать девушкам чисто силовые упражнения, упражнения, сопровождающиеся резкими сотрясениями. Эти двигательные действия отрицательны для основного биологического предназначения женского организма. Для девушек желательно исключить физические упражнения, повышающие в организме процентное количество гормонов – андрогенов и кортикостероидов, рост внутрибрюшного давления, а также снижающие эластичность мягких тканей.

Биологическое предназначение мужчины обуславливает и некоторые специфические подходы к выбору средств физической культуры для юношей. Рекомендуется использовать упражнения на выносливость, которые определяют совершенное функционирование систем жизнеобеспечения организма, а также скоростно-силовые, силовые и гимнастические упражнения.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстает в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развивается тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, легкие, жизненная емкость легких, сила дыхательных мышц, максимальная легочная вентиляция и объем потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания оказываются у них гораздо ниже.

Под влиянием упражнений значительно улучшается функциональное состояние организма обучаемого. На тренированных студентов

сердечнососудистая система на различные нагрузки реагирует рационально, что свидетельствует о хорошем состоянии органов кровообращения. Повышенный объем легких хорошо снабжает кислородом кровь, что повышает защитные



свойства организма. Физиологические реакции на физическую нагрузку и механизмы, определяющие функциональные возможности организма и их изменения под влиянием тренировки, у женщин и мужчин принципиально не различаются. Организм женщины реагирует на регулярные физические нагрузки, так же, как и организм мужчины. У тренированных женщин происходит увеличение силы, скорости, выносливости, как и у тренированных мужчин. Но в связи с различиями в телосложении, в качественном составе тела и эндокринной системе (система эстроген-андроген) существуют половые различия в физической работоспособности, силе, скорости и аэробной способности.

При сравнении функциональных возможностей женского и мужского организма необходимо учитывать разницу в размерах и строении тела — длина тела и вес у женщин меньше, чем у мужчин (Табл. 1).

Таблица 1

Сравнительная характеристика качественного состава тела и данных антропометрии женщин и мужчин

Показатели	Женщины	Мужчины
Мышечная масса	Составляет 30-35% веса тела	40-45% веса тела
Жировая ткань	Около 20-28% веса тела	15-18% веса тела
Тощая масса тела (составляют мышцы, кости и внутренние органы)	Меньше на 15-20 кг, чем у мужчин	
Общее содержание воды в организме	Около 55% веса тела	Около 70% вес тела
Топографические особенности отложения жировой ткани	Живот, задняя поверхность плеча	По области лопаток
Рост	В 1,1 раза меньше, чем у мужчин	
Масса тела	В 1,3 раза меньше, чем у мужчин	
Линейные размеры	Область плечевого пояса уже области таза	Область плечевого пояса шире области таза
Длина верхних и нижних конечностей	меньше	Больше
Кости таза	более широкие, чем у мужчин	
Центр тяжести	Расположен ниже, чем у мужчин	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

	мужчин	
--	--------	--

У женщин меньше линейные размеры (длина всех частей тела и конечностей), объемные размеры (объем легких, сердца и др.), поверхностные размеры (площадь поперечного сечения мышц, альвеолярная поверхность легких и др.), а также длина рычагов (расстояние от оси вращения сустава до места прикрепления мышц). Есть также значительные различия в качественном строении тела между женщинами и мужчинами: соотношение жировой и мышечной ткани, строение мышечной системы, особенности кардиореспираторной системы, различия гормонального фона и репродуктивной системы.

Особенности телосложения женщин дают им преимущества при выполнении физических упражнений в равновесии с опорой на нижние конечности, однако, у женщин ограничены скорость бега и высота прыжков. Следует также отметить, что под влиянием силовой тренировки у женщин проявляется относительно меньшая способность к росту мышечной силы, а также меньшее увеличение мышечной массы, чем у мужчин, что обуславливается ролью андрогенов (мужских половых гормонов — их концентрация в крови у женщин в 10 раз ниже, чем у мужчин) в развитии мышечной гипертрофии.

Тренировки, являясь основным средством физического совершенствования человека, улучшают физическое развитие студентов, укрепляют здоровье, повышают их уровень разносторонней физической подготовленности. Физические упражнения улучшают обменные процессы в организме человека, например, в мышцах увеличивается содержание гликогена — основного энергетического вещества. Он расходуется экономно, окисление продуктов распада происходит быстрее и полнее, чем до выполнения упражнений, удаление продуктов обмена ускоряется.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Физическая активность у студенческой молодежи стимулирует умственную деятельность, способствует лучшему усвоению учебных дисциплин.

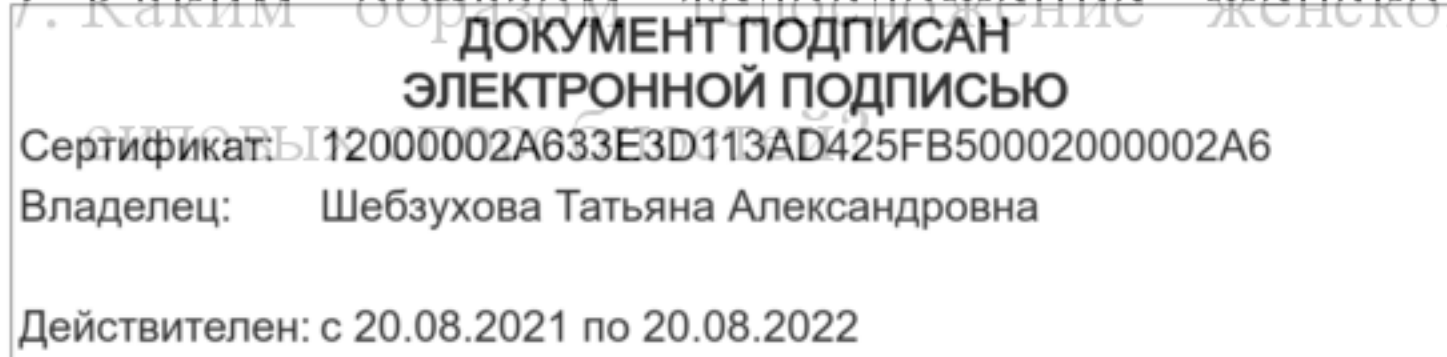
лин, повышает устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов среды.

Высокий уровень физической подготовленности позволяет студентам четко выполнять свои учебные и общественные функции, преодолевать физические нагрузки, снимать нервно-психические напряжения, восстанавливаться в небольшие промежутки времени отдыха. Физически подготовленные студенты менее подвержены утомлению, быстрее усваивают учебный материал, хорошо учатся и становятся хорошими профессионалами.

Известно, что возраст человека накладывает определенный отпечаток на его психологию, мотивы поведения, интересы. Социологические исследования показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. Это, в свою очередь, отрицательно отражается на физической подготовленности и здоровье студентов. Вот почему формирование соответствующей мотивации деятельности надо рассматривать как одну из важнейших педагогических задач.

Вопросы для самоконтроля:

1. Особенности двигательной активности девушек и юношей.
2. Влияние физических упражнений на организм студентов.
3. Возрастные особенности анатомо-физиологических и психологических качеств студенческой молодежи.
4. Особенности телосложения женщин.
5. Каким образом влияют мотивационные потребности студенческой молодежи на физическую подготовленность человека?
6. Влияние тренировочных занятий на организм человека.
7. Каким образом телосложение женского организма влияет на развитие



8. Какие существуют различия в качественном составе тела между мужчинами и женщинами?

Глава 2

СИЛА КАК ФИЗИЧЕСКОЕ КАЧЕСТВО

Каждый человек наделен разнообразными способностями, которые отличаются качественными характеристиками, такие как «сильный», «быстрый», «гибкий», «выносливый», «ловкий». Физические качества отражают достигнутый уровень отдельных физических способностей.

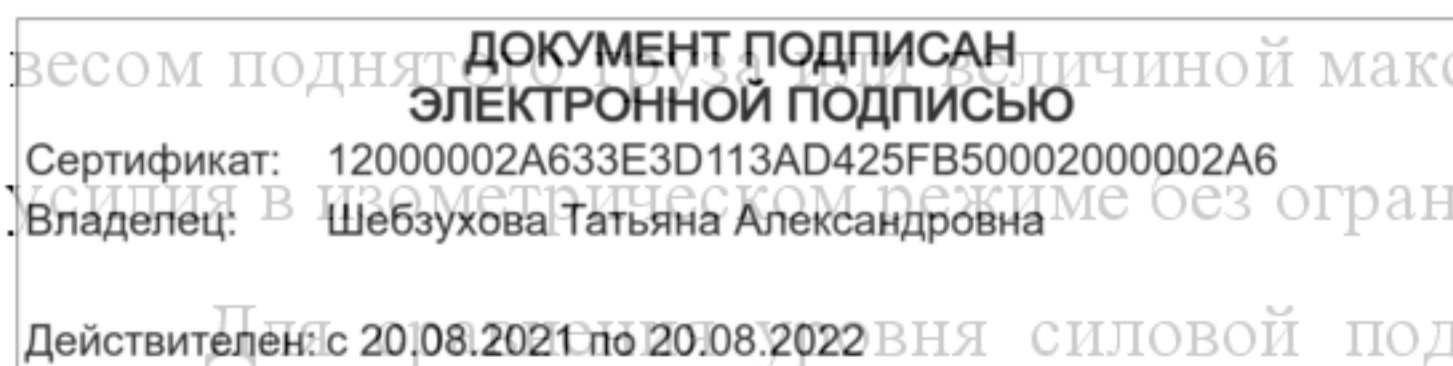
Среди физических качеств большинство педагогов на первое место выдвигают физическое качество - силу. Издавна сила была предметом гордости и восхищения. Вспомним былины и сказки народов России и ближнего зарубежья. Действительно, без проявления силы мышц вообще невозможно движение живого организма.

Силой называется способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Это физическое качество необходимо каждому, каким бы видом деятельности человек не занимался.

Для оценки силового потенциала человека применяется понятие абсолютной силы и ее содержание. *Абсолютная сила* измеряется предельным

весом поднятым в статическом режиме без ограничения времени.

ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЮДЕЙ РАЗНОГО ВЕСА



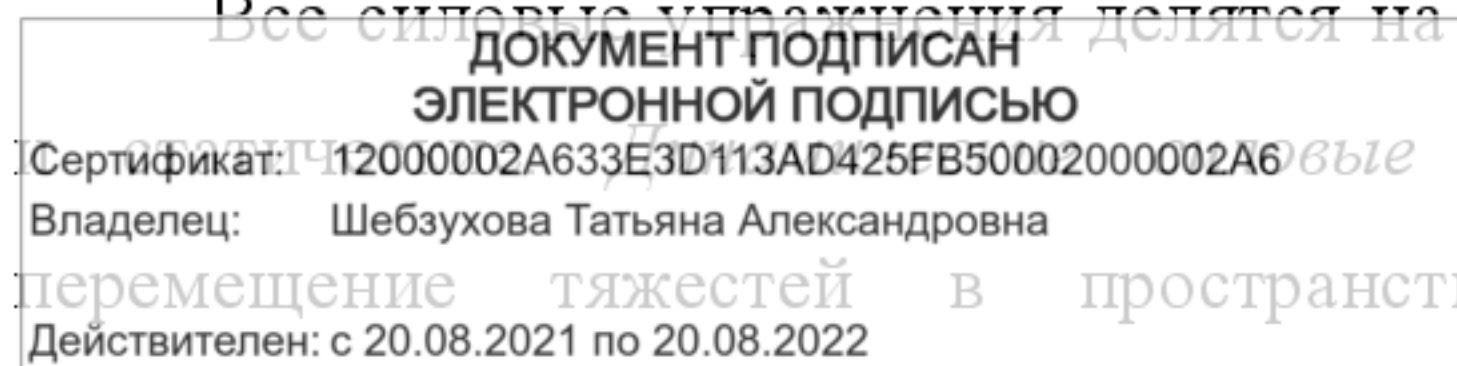
применяется показатель *относительной силы*. Эта разновидность силы оценивается отношением величины абсолютной силы к собственной массе тела человека, который ее проявил.

В различных упражнениях сила проявляется по - разному. В медленных движениях человек может реализовать значительно больше усилий, чем в быстрых. Быстрые движения совершаются за десятые доли секунды. Сила человека в разных условиях проявляется неодинаково, и к её развитию надо подходить дифференцированно, учитывая то, какое силовое свойство спортсмен собирается развивать. Сила проявляется при различном характере работы мышцы. Выделяют преодолевающий и уступающий характер работы.

Известно общее биологическое правило, гласящее, что живой организм в обычных условиях никогда полностью не использует всех своих возможностей. Ему нужен резерв для сохранения целостности в экстремальных условиях. С этой точки зрения организму важнее иметь запас сил при приземлении, так как приземляться приходится при падении с большой высоты, в то время как очень высоко подниматься при прыжке биологически не так уж важно. Эта особенность в физическом воспитании и в спортивной тренировке используется для развития силы. Представление о силе спортсмена было бы неполным, если бы не говорить абсолютной и относительной силе. Сила человека зависит от мышечной массы.

Поэтому люди большого веса в состоянии поднимать переносить большие тяжести, чем люди малого веса. Но как бы в виде компенсации природа наделила последних лучшей сократимостью мускулатуры. Представителям различных видов спорта необходимо развитие либо абсолютной, либо относительной силы. Например, борцам и штангистам тяжелого веса, легкоатлетам - метателям необходима, прежде всего, абсолютная сила, в то время как гимнастам и акробатам – относительная.

Все силовые упражнения делятся на две большие группы: динамические



упражнения представляют собой
например, подтягивание на

перекладине. *Статические силовые упражнения* - это изометрические напряжения, при которых механические движения почти отсутствуют. Такие упражнения используют в тренировке для совершенствования максимальных напряжений мышц.

При выполнении статических силовых упражнений напряжение возможно сохранить относительно долго – в течение нескольких секунд, в то время как при динамических силовых упражнениях – лишь десятые доли секунды. При злоупотреблениях статическими силовыми упражнениями могут наступить неблагоприятные структурные изменения в самих мышцах. Поэтому надо очень внимательно подбирать такие упражнения. Так как при сильном напряжении мышц сдавливаются кровеносные сосуды и в результате, изменяется ток крови. Помимо кровеносной системы, изометрические упражнения в определенной степени действуют угнетающе на нервную систему. Однако, такие упражнения незаменимы для людей, работающих в ослабленном двигательном режиме в ограниченном пространстве.

Известно, что у человека имеется два вида мышечных волокон: белые и красные. В настоящее время установлено, что под влиянием систематической тренировки может измениться их соотношение. Выполнение дыхательных актов в определённом режиме также может оказать существенное влияние на максимальные показатели силы. Наименьший показатель отмечается на вдохе. На выдохе он увеличивается. Но максимальной величины он достигает при задержке дыхания.

Заканчивая рассмотрение силы как физического качества человека, отметим, что она относительно легко поддается развитию. При систематическом выполнении соответствующих упражнений сила свободно увеличивается в 1,5 и даже в 2 раза. Тем же, кто стремится достичь, более заметных результатов в развитии и укреплении силы рекомендуется для сравнения ориентироваться на показатели, приведенные в таблице 2.

Сила мышц измеряется динамометром или определяется с помощью контрольных упражнений: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимания штанги, подтягивания в висе на перекладине, приседаний на одной ноге, и др.

Мышечная сила рук измеряется динамометром. Она зависит от роста, массы тела, окружности грудной клетки и других показателей. В среднем относительная сила рук для мужчин — 60-70% веса, для женщин — 45-50% веса.

Кистевая динамометрия — определение силы сгибателей пальцев. Рука с динамометром отводится горизонтально в сторону и производится максимальное сжатие динамометра. На каждой руке выполняется по два-три измерения и фиксируется лучший результат. Сила правой кисти у мужчин составляет в среднем 35-50 кг, у женщин 25-33 кг. Сила левой кисти примерно на 5-10 кг меньше

Таблица 2

Ориентировочные показатели физического развития хорошо развитых мужчин

Рост, см	Масса, кг	Грудная клетка, см	Талия, см	Бицепс, см	Бедро, см
152,5	51,8-56,0	92,7-97,7	69,6-70,4	33,5-34,5	50,1-52,1
155	54,2-58,5	94,2-99,7	70,7-71,5	34,0-35,1	51,0-53,0
157,5	56,6-61,1	95,8-101,2	71,9-72,7	34,6-35,8	51,8-53,8
160	59,3-63,8	97,3-102,9	73,0-73,8	35,1-36,4	52,6-54,7
162,5	62,0-66,6	98,9-104,4	74,2-75,0	35,7-37,1	53,4-55,6
165	64,8-69,5	100,4-106,4	75,3-76,2	36,2-37,7	54,3-56,3
167,5	67,7-72,5	101,0-108,1	76,4 - 78,6	36,7-38,3	55,1-57,3
170	70,7-75,6	103,5-109,5	77,6-78,6	37,3-39,0	55,9-58,2
172,5	73,8-78,8	105,0-111,6	78,7-79,8	37,8-39,6	56,7-59,0
175	77,0-82,1	106,5-113,3	79,8-81,0	38,4-40,3	57,6-59,9
177,5	80,3-85,5	108,1-115,0	81,0-82,2	38,9-40,9	58,4-60,8
180	83,70-89,0	109,6-116,8	82,1-83,4	39,5-41,7	59,2-61,7
182,5	87,2-92,6	111,2-118,5	83,3-84,5	40,0-42,3	60,0-62,5
185	90,8-96,3	112,7-120,2	84,4-85,2	40,5-42,8	60,9-63,4
187,5	94,4-100,1	114,3-122,0	85,6-87,0	41,1-43,5	61,7-64,2

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
 ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ — это сила
 Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6
 Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна
 Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022

Сила мышц разгибателей туловища. Она зависит от пола, возраста, массы тела, рода занятий занимающихся. У мужчин

становая сила значительно выше, чем у женщин. С возрастом она постепенно уменьшается. Становая сила здорового, хорошо развитого человека в среднем равна 130-150 кг — это абсолютная сила.

Контрольные упражнения для различных мышечных групп

Контроль за уровнем силовой подготовленности необходим для оценки результата деятельности по развитию силы за определенное время и определения в целом состояния систем и функций организма, отраженных в силе как физическом качестве человека. В практике занятий физическими упражнениями предлагаются достаточно простые тесты для определения уровня физической подготовленности. Выполнение простейших контрольных упражнений позволит оценить уровень силы и силовой выносливости основных мышечных групп: мышц ног, туловища, мышц плечевого пояса и рук с учетом возраста занимающихся.

Для определения силовой подготовленности существуют специальные таблицы тестов и показателей, а также интегральные показатели подготовленности в процентах (табл. 3).

Таблица 3

Оценка уровня физической подготовленности для возраста 18-28 лет

Тест	Пол	Оценка		
		Удовлетвор.	Хорошо	Отлично
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во повтор.)	Муж.	20	30	40
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки (кол-во повтор.)	Жен.	8	12	16
Подтягивание на перекладине (кол-во повтор.)	Муж.	6	10	12
Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол-во)	Жен.	120	140	160

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 12000002A633E3D113AD425FB50002000002A6

Владелец: Шебзухова Татьяна Александровна

Действителен: с 20.08.2021 по 20.08.2022