



КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ
ТАРУССКИЙ РАЙОН
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
"ТАРУССКИЙ РАЙОН"

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

г. Таруса

18.05 2016г.

№ 397

**О проведении испытаний (тестирования) и нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
VI ступень (18-29 лет), VII ступень (30-39 лет)**

На основании Указа Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и Постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540, администрация МР «Тарусский район» **ПОСТАНОВЛЯЕТ:**

1. Утвердить порядок проведения испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО VI ступень (18-29 лет), VII ступень (30-39 лет) на июнь 2016 года (Приложение №1).
2. Утвердить план мероприятий по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО VI ступень (18-29 лет), VII ступень (30-39 лет) на июнь 2016 года (Приложение №2).
3. Директору МБОУ ДО ДЮСШ (И.Э. Королева) информировать население Тарусского района:
 - о сроках проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО VI ступень (18-29 лет), VII ступень (30-39 лет);
 - о подаче личной заявки на прохождение испытаний (тестов) ВФСК ГТО VI ступень (18-29 лет), VII ступень (30-39 лет);
 - провести испытания (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО VI ступень (18-29 лет), VII ступень (30-39 лет):
 - 18 июня 2016 года в 10.00 часов на базе МБОУ ДО ДЮСШ (ул., Ленина 74а) – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи — см), подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз), рывок гири (16 кг), прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища (количество раз), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтевой о стол или стойку, дистанция 10 метров (очки) VI ступень (18-29 лет), VII ступень (30-39 лет);
 - 25 июня 2016 года в 10.00 часов на базе МБОУ ДО ДЮСШ (ул., Ленина 74а) — бег на 100 метров (мин, с), бег на 2000 метров (мин, с), бег на 3000 метров (мин, с), метание спортивного снаряда (женщины — 500 гр, мужчины — 700 гр.), VI ступень (18-29 лет), VII ступень (30-39 лет).
4. Настоящее Постановление вступает в силу со дня его размещения на официальном сайте администрации МР «Тарусский район» в сети Интернет.
5. Контроль за исполнением данного постановления возложить на В.С. Трошину, заместителя главы администрации муниципального района «Тарусский район».

Глава администрации
МР «Тарусский район»

Е.М. Мальцев

**ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ
испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
ГТО VI ступень (18-29 лет), VII ступень (30-39 лет) на июнь 2016 года.**

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

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

Задачами ВФСК являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан;
- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий.

2. ВРЕМЯ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

Испытания (тесты) ВФСК ГТО проводятся в г. Таруса.

18 июня 2016 года в 10.00 часов на базе МБОУ ДО ДЮСШ (ул. Ленина 74а) – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи — см), подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз), рывок гири (16 кг), прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), поднимание туловища (количество раз), стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтевой о стол или стойку, дистанция 10 метров (очки) VI ступень (18-29 лет), VII ступень (30-39 лет);

25 мая 2016 года в 10:00 часов на базе МБОУ ДО ДЮСШ (ул., Ленина 74а) — бег на 100 метров (мин, с), бег на 2000 метров (мин, с), бег на 3000 метров (мин, с), метание спортивного снаряда (женщины — 500 гр, мужчины — 700 гр.), VI ступень (18-29 лет), VII ступень (30-39 лет).

3. УСЛОВИЕ ПРОВЕДЕНИЯ, РУКОВОДСТВО СОРЕВНОВАНИЯМИ

Общее руководство проведением испытаний (тестов) осуществляет отдел туризма, спорта и социального развития администрации МР «Тарусский район», отдел образования администрации МР «Тарусский район».

Непосредственное проведение испытаний (тестов и нормативов) ВФСК ГТО возлагается на МБОУ ДО ДЮСШ.

4. СОСТАВ УЧАСТНИКОВ

Все желающие лица, относящиеся к VI (18-29 лет) и VII (30-39 лет) возрастной ступени, подавшие заблаговременно заявку на прохождение испытаний (тестов) в центр тестирования (СК «Лидер»).

5. НАГРАЖДЕНИЕ

Участники прошедшие тестирование, выполнившие нормативы, установленные государственными требованиями и претендующие на награждение соответствующими знаками отличия ВФСК ГТО произведенные после соответствующего анализа и обобщения сводного протокола муниципального образования направленного в субъект Российской Федерации, который в свою очередь, направляет его в организацию осуществляющую анализ, обобщение, формирование сводного протокола Российской Федерации для представления его в организацию осуществляющую принятие решения о награждении граждан соответствующими знаками отличия ВФСК ГТО.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
на июнь 2016 г.

№ п/п	Вид испытания (тест)	Место тестирования	Дата тестирования	Время начала приёма тестов	Степень тестируемых (возрастная группа)	Примечание
1	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	МБОУ ДО ДЮСШ	18.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет); VII степень (30-39 лет)	
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	МБОУ ДО ДЮСШ	18.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет); VII степень (30-39 лет)	
3	Подтягивание из виса на низкой перекладине (количество раз)	МБОУ ДО ДЮСШ	18.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет); VII степень (30-39 лет)	
4	Рывок гири (16 кг)	МБОУ ДО ДЮСШ	18.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет); VII степень (30-39 лет)	
5	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	МБОУ ДО ДЮСШ	18.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет); VII степень (30-39 лет)	
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	МБОУ ДО ДЮСШ	18.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет); VII степень (30-39 лет)	
7	Поднимание туловища (количество раз)	МБОУ ДО ДЮСШ	18.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет); VII степень (30-39 лет)	
8	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтевой о стол или стойку, дистанция- 10 м (очки)	МБОУ ДО ДЮСШ	18.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет); VII степень (30-39 лет)	
9	Бег на 100 м (мин, с)	МБОУ ДО ДЮСШ	25.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет);	
10	Бег 2 км (мин, с)	МБОУ ДО ДЮСШ	25.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет); VII степень (30-39 лет)	
11	Бег 3 км (мин, с)	МБОУ ДО ДЮСШ	25.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет); VII степень (30-39 лет)	
12	Метание спортивного снаряда (м)	МБОУ ДО ДЮСШ	25.06.2016	10:00	VI степень (18-29 лет); VII степень (30-39 лет)	