



КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ
ТАРУССКИЙ РАЙОН
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
"ТАРУССКИЙ РАЙОН"

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

г. Таруса

№ 639

25.08 . 2016г.

**О проведении испытаний (тестирования)
и нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса ГТО
(II ступень (9-10 лет) и 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 (II ступень (9-10 лет) и VII ступень (30-39 лет)) на сентябрь 2016 года (Приложение №1).

2. Утвердить план мероприятий по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на сентябрь 2016 года (Приложение №2).

3. Отделу образования администрации МР «Тарусский район» (Кокорина И.Н.) информировать образовательные учреждения Тарусского района:
- о сроках проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО (II ступень (9-10 лет));
- о подаче личной заявки на прохождение испытаний (тестов) ВФСК ГТО (II ступень (9-10 лет)).

4. Директору МБОУ ДО ДЮСШ (Королева И.Э.) провести испытания (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО:
- 24 марта 2016 года в 10.00 часов на базе МБОУ ДО ДЮСШ (ул., Ленина 74а) — подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, рывок гири, сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, метание спортивного снаряда (700 гр и 500 гр), прыжок в длину с места, стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтевой о стол или стойку (расстояние 10 метров), поднимание туловища из положения лежа на спине.

5. Настоящее Постановление вступает в силу со дня его размещения на официальном сайте администрации МР «Тарусский район» в сети Интернет.

6. Контроль за исполнением данного постановления возложить на заместителя главы администрации муниципального района «Тарусский район» В.С. Трошину.

Глава администрации
МР «Тарусский район»

Е.М. Мальцев



ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (II ступень (9-10 лет) и VII ступень (30-39 лет)) на сентябрь 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:

1. *на базе МБОУ ВСОШ* (адрес: с. Вознесенье, ул. Школьная 11) II ступень (9-10 лет).

- 20 сентября 2016 года в 14:00 часов — прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см); (мальчики) подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), (девочки) подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (кол-во раз); (испытание по выбору) — метание мяча весом 150 гр (м).
- 22 сентября 2016 года в 14:00 часов — бег на 60 метров (сек); бег на 1000 метров (мин. сек.).

2. *на базе МБОУ ТСОШ № 1 имени Героя России М.Г. Ефремова* (адрес: г. Таруса, ул. Ленина 74) II ступень (9-10 лет).

- 13 сентября 2016 года в 14:00 часов — прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см); (мальчики) подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз), (девочки) подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (кол-во раз); (испытание по выбору) — метание мяча весом 150 гр (м).
- 15 сентября 2016 года в 14:00 часов — бег на 60 метров (сек); бег на 1000 метров (мин. сек.).

3. *на базе МБОУ ДО ДЮСШ* (адрес: г. Таруса, ул. Ленина 74 А) VII ступень (30-39 лет).

- 24 марта 2016 года в 10.00 часов — подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири (мужчины), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины), наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, метание спортивного снаряда (700 гр (мужчины) и 500 гр(женщины)), прыжок в длину с места, стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя опорой локтевой о стол или стойку (расстояние 10 метров), поднимание туловища из положения лежа на спине (только женщины).

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 ко II возрастной ступени (9-10 лет) и к VII возрастной группе (30-39 лет) подавшие заблаговременно заявку на прохождение испытаний (тестов) в центр тестирования.

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 сентябрь 2016 г.

№ п/п	Вид испытания (тест)	Место тестирования	Дата тестирования	Время	Степень (возрастная группа)	Примечание
1	прыжок в длину с места толчок двумя ногами (см)	МБОУ ТСОШ №1 имени героя России М.Г. Ефремова, г. Таруса, Ленина, 74	13.09.2016г.	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	
		МБОУ ВСОШ с. Вознесенье, Школьная, 11	20.09.2016г	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	
2	подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) – мальчишкам; подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) – девочкам	МБОУ ТСОШ №1 имени героя России М.Г. Ефремова г. Таруса, Ленина, 74	13.09.2016г.	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	
		МБОУ ВСОШ с. Вознесенье, Школьная, 11	20.09.2016г	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	
3	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	МБОУ ТСОШ №1 имени героя России М.Г. Ефремова г. Таруса, Ленина, 74	13.09.2016г.	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	
		МБОУ ВСОШ с. Вознесенье, Школьная, 11	20.09.2016г	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	
4	наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (кол-во раз) (достать пол)	МБОУ ТСОШ №1 имени героя России М.Г. Ефремова г. Таруса, Ленина, 74	13.09.2016г.	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	
		МБОУ ВСОШ с. Вознесенье, Школьная, 11	20.09.2016г	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	
5	Бег на 60 м (сек); Бег на 1 км. (мин.,сек.) Бег на 60 м (сек); Бег на 1 км. (мин.,сек.)	МБОУ ТСОШ №1 имени героя России М.Г. Ефремова г. Таруса, Ленина, 74	15.09.2016г.	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	
		МБОУ ВСОШ с. Вознесенье, Школьная, 11	22.09.2016г	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	

	<p>1. подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз) <i>мужчины</i> ;</p> <p>подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) <i>женщины</i></p> <p>2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);</p>	МБОУ ДО ДЮСШ СК «Лидер» г. Таруса, ул. Ленина 74	24.09. 2016 г.	10:00	VII ступень (30-39 лет)	
Испытания (тесты) по выбору:						
1	метание мяча весом 150 г (м);	МБОУ ТСОШ №1 имени героя России М.Г. Ефремова г. Таруса, Ленина, 74 2-35-32	13.09. 2016г.	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	
		МБОУ ВСОШ с. Вознесенье Школьная, 11 3-33-55	20.09. 2016г	14:00	II (3-4кл, 9-10лет)	
2.	Прыжок в длину с места (см)	МБОУ ДО ДЮСШ СК «Лидер» г. Таруса ул. Ленина 74	24.09. 2016 г	10:00	VII ступень (30-39 лет)	
3.	Метание спортивного снаряда 700 гр — <i>мужчины</i> , 500 гр — <i>женщины</i> (метров)					
4.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтевой о стол или стойку. Расстояние 10 метров (очки)					
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту) — <i>только женщины</i>					

Ведущий специалист Отдела образования
Тарусского района



А.И. Конакова