



КАЛУЖСКАЯ ОБЛАСТЬ
ТАРУССКИЙ РАЙОН
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
"ТАРУССКИЙ РАЙОН"

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

г. Таруса

05.10 2016г.

№ 710

**О проведении испытаний (тестирования)
и нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса ГТО
(IV ступень (13-15 лет), VII ступень (30-39 лет) и VIII ступень (40-49 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 (IV ступень (13-15 лет), VII ступень (30-39 лет) и VIII ступень (40-49 лет)) (Приложение №1).
2. Утвердить план мероприятий по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО на октябрь 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 (IV ступень (13-15 лет));
 - о подаче личной заявки на прохождение испытаний (тестов) ВФСК ГТО (IV ступень (13-15 лет)).
4. Директору МБОУ ДО ДЮСШ (Королева И.Э.) провести испытания (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО согласно Приложению № 2.
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

№ 710 от 05.10. 2016 г.

**ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ
испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса ГТО (IV ступень (13-15 лет), VII ступень (30-39 лет) и VIII ступень (40-49 лет))
на октябрь 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 согласно плану мероприятий по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (IV ступень (13-15 лет), VII ступень (30-39 лет) и VIII ступень (40-49 лет)) (Приложение № 2).

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 IV возрастной ступени (13-15 лет), к VII возрастной группе (30-39 лет) и VIII ступени (40-49 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.

№ 710 от 05.10. 2016 г.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ
по выполнению испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО
(IV ступень (13-15 лет), VII ступень (30-39 лет) и VIII ступень (40-49 лет)) на октябрь 2016 МР «Тарусский район»

IV ступени (13-15 лет)

№п /п	Дата тестирования	Место проведения тестирования	Виды испытания (тест)	Виды испытаний (тестов) по выбору	Время	Класс, кол.-во учащихся	Наименование ОУ	Заметки
1	04.10.2016г (вторник)	МБОУ ДО ДЮСШ	См. примечания	См. примечания	13:45-14:25	8 «А»; 23 человек	МБОУ ТСОШ №1 им. М.Г. Ефремова	
2	06.10.2016г. (четверг)	МБОУ ДО ДЮСШ	См. примечания	См. примечания	11:10 – 11:50	7 «А»; 29 человек	МБОУ ТСОШ №1 им. М.Г. Ефремова	
3	10.10.2016г. понедельник	МБОУ ДО ДЮСШ	См. примечания	См. примечания	9:20-10:00	9 «Б»; 25 человек	МБОУ ТСОШ №1 им. М.Г. Ефремова	
4	11.10.2016 г. вторник	МБОУ ДО ДЮСШ	См. примечания	См. примечания	12:55 – 13:35	8 «Б»; 27 человек	МБОУ ТСОШ №1 им. М.Г. Ефремова	
5	13.10.2016 г. четверг	МБОУ ДО ДЮСШ	См. примечания	См. примечания	12:05-12:45	7 «Б»; 25 человек	МБОУ ТСОШ №1 им. М.Г. Ефремова	
6	18.10.2016г. вторник	МБОУ ДО ДЮСШ	См. примечания	См. примечания	8:30-9:10	8 «В»; 24 человека	МБОУ ТСОШ №1 им. М.Г. Ефремова	
7	19.10.2016г. среда	МБОУ ДО ДЮСШ	См. примечания	См. примечания	9:20-10:00	9 «А»; 30 человек	МБОУ ТСОШ №1 им. М.Г. Ефремова	
8	20.10.2016г. четверг	МБОУ ДО ДЮСШ	См. примечания	См. примечания	12:55 – 13:35	7 «В»; 21 человек	МБОУ ТСОШ №1 им. М.Г. Ефремова	
9	21.10.2016 г. пятница	МБОУ ДО ДЮСШ	См. примечания	См. примечания	10:15 – 11:50	9 «В»; 26 человек	МБОУ ТСОШ №1 им. М.Г. Ефремова	

VII ступень (30-39 лет) и VIII ступень (40-49 лет)

Ступень	Дата и время	Место проведения тестирования	Виды испытаний (тестов)
VII ступень (30-39 лет)	22.10.2016 г.	МБОУ ДО ДЮСШ (г. Таруса, ул. Ленина 74 А)	<p>1. Мужчины - подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз); Женщины подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).</p> <p>2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);</p> <p style="text-align: center;">ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ</p> <p>1. Прыжок в длину с места (см); 2. Метание спортивного снаряда 700 гр — мужчины, 500 гр — женщины (метров);</p>

			<p>3. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтевой о стол или стойку. Расстояние 10 метров (очки);</p> <p>4. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту) — <i>только женщины</i>.</p>
<p>VIII ступень (40-49 лет)</p>			<p>1. <i>Мужчины</i> - подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг (кол-во раз); <i>Женщины</i> подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз).</p> <p>2. наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см);</p> <p style="text-align: center;">ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ</p> <p>1. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтевой о стол или стойку. Расстояние 10 метров (очки);</p> <p>2. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 минуту).</p>

Примечание:

обязательные испытания (тесты): подтягивание из виса на высокой перекладине (кол.-во раз) **или** подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) **или** сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.-во раз); наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол).

испытания (тесты) по выбору: прыжок в длину с разбега **или** прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол.-во раз 1 мин.); метание мяча весом 150 г (м); стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки).