



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).