



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РАСПОРЯЖЕНИЕ

С/К0101001

№ 3113-1/р

Об утверждении Методических рекомендаций
по организации проведения тестирования по испытаниям
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО) для обучающихся
общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга

Во исполнение пункта 1.2 «Плана мероприятий по постановке внедрению
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
в Санкт-Петербурге, утвержденного постановлением Правительства Санкт-Петербурга
от 30.07.2014 № 676 «О мерах по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Санкт-Петербурге»

1. Утвердить Методические рекомендации по организации проведения тестирования
по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне» (ГТО) для обучающихся общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга
(далее – Методические рекомендации).

2. Отделу по спортивно-массовой работе Комитета довести Методические
рекомендации до сведения административной районной Санкт-Петербурга для руководства в
работе.

3. Контроль выполнения распоряжения возложить на заместителя председателя
Комитета Кузнецкую С.В.

Член Правительства Санкт-Петербурга -
председатель Комитета

Ю.В.Андреев

Приложение
к распоряжению Комитета
по физической культуре
и спорту
от _____ № _____

Методические рекомендации
по организации проведения тестирования по испытаниям

Всероссийского физкультурно-спортивного ВФСК «ГТО» «Готов к труду и обороне»
(ГТО) для обучающихся общеобразовательных организаций Санкт-Петербурга

1. Проведение медицинского осмотра

Обучающиеся для допуска к проведению тестирования по испытаниям
тестирования по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

Основанием для допуска по медицинским заключениям к проведению тестирования
по испытаниям Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду
и обороне» (ГТО) (далее – ВФСК «ГТО») является заявка с отметкой «Допущен» напротив
каждой фамилии участника с подписью врача, заверенной личной печатью, при личном
подписи с расшифровкой фамилии, отчества, имени врача в конце заявки, заверенной
печатью допустившей спортсмена медицинской организации.

Основанием для допуска к проведению тестирования является также медицинская
справка, подписанная врачом и заверенная печатью медицинской организации.

Медицинский осмотр для допуска к проведению тестирования по испытаниям ВФСК
«ГТО» осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях врачей-педагогов
(терапевтов), врачом общей практики, врачом по спортивной медицине
с учетом результатов медицинского осмотра - профилактических, предварительных,
периодических, углубленных.

Допуск к проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» учащийся
общеобразовательных организаций осуществляется врачом-педагогом отделений
медицинской помощи обучающимся в порядке, установленном приказом Министерства
здравоохранения Российской Федерации 21.12.2012 № 1346н «О порядке прохождения
несовершеннолетними медицинскими осмотрами, в том числе при поступлении
и образовательные учреждения и в период обучения в них».

На основании данных медицинского осмотра, с учетом результатов профилактического
(предварительного, периодического, углубленного) осмотра врач, ответственный
за проведение осмотра, определяет:

1) группу состояния здоровья;

2) медицинскую группу для занятий физической культурой и оформляет медицинское
заключение о допуске к выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

К проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» допускаются лица,
относящиеся к основной медицинской группе лиц с заболеваниями физической культуры.

Лица, относящиеся к подгруппам медицинской группы для занятий физической
культурой к проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО», не допускаются без
дополнительного медицинского осмотра.

Лица, относящиеся к специальной медицинской группе «А» и «Б» для занятий
физической культурой к проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО»
не допускаются.

2. Общие методические рекомендации проведения тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО»

Формирование списков обучающихся общеобразовательной организации, допущенных к проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО», осуществляется на основании результатов медицинского осмотра.

Проведение тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО», а также оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта осуществляется в ходе урочной (зачет соответствующих нормативов по предмету «Физическая культура») и внеурочной (зачет результатов, показанных в рамках проведения спортивных мероприятий и соревнований различного уровня) деятельности общеобразовательной организации.

Списки обучающихся с результатами проведения тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» формируются по учебным классам соответствующими учителями физической культуры, подготавливаются им и передаются для обобщения представителю общеобразовательной организации, ответственному за организацию работы по внеурочному ВФСК «ГТО» в общеобразовательной организации (далее - ответственный за ВФСК «ГТО» в ГОУ), назначаемому приказом руководителя общеобразовательной организации.

Обобщенные списки обучающихся общеобразовательной организации, прошедших тестирование по испытаниям ВФСК «ГТО» и имеющих право на получение соответствующего знака отличия (далее - Списки), утверждаются руководителем общеобразовательной организации и передаются в организацию, определяющую административный район Санкт-Петербурга в качестве районного центра тестирования по выполнению испытаний (тестов) ВФСК «ГТО», требованию к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее - районный центр тестирования ВФСК «ГТО»).

Форма Списков утверждается районным центром тестирования ВФСК «ГТО» с учетом формы федерального статистического наблюдения за реализацией ВФСК «ГТО», а также рекомендаций Горюковского центра тестирования по выполнению испытаний (тестов), нормативов ВФСК «ГТО», определяемого Комитетом по физической культуре и спорту.

В целях упорядочения работы по внеурочному ВФСК «ГТО» в общеобразовательной организации целесообразно разрабатывать на год План проведения тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО», в котором описаны уровни знаний и умений в области физической культуры и спорта. При его составлении необходимо учитывать, что Списки учащихся 1-8 и 10 классов должны быть переданы в районный центр тестирования ВФСК «ГТО» не позднее 31 мая, а Списки учащихся 9 и 11 классов - не позднее 1 марта (для обеспечения своевременного вручения знаков отличия ВФСК «ГТО»).

Перед тестированием обучающиеся выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством учителей физической культуры. Одежда и обувь обучающихся - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранении здоровья обучающихся.

Проведение тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» осуществляется в соревновательной обстановке. На этапах подготовки и выполнения испытаний ВФСК «ГТО» осуществляется медицинский контроль.

Для того чтобы обучающиеся могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлять участникам достаточное время для отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее эффективными являются следующие этапы тестирования (физической подготовки) обучающихся:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени ВФСК «ГТО».
2. Прыжок в длину с места (ручным способом) прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях: подтягивание из виса ладья на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине; стойкие и разгибание рук в упоре лежа на полу; рывок гири;

поднимание туловища из положения лежа на спине.

Тестирование стойкими и разгибания рук в упоре лежа на полу рекомендуется проводить с применением контактных платформ, что обеспечивает более высокую объективность измерений.

Тестирование по скорости-силовым видам и силовым упражнениям может выполняться в один или два дня в зависимости от количества обучающихся.

4. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км проводится в один день. До соревнований в беге на 1; 1,5; 2; 3 км возможна организация тестирования по одному-двум наименее энергозатратным испытаниям (тестам).

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировки. На полноротых выставляются судья-контроль, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушители правил (ходжение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зкнний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений: рывку гири и гири на лыжах. Соревнования рекомендуется проводить в два дня с интервалом отдыха в несколько дней. Силовые упражнения и рывок гири проводятся после бега на лыжах.

3. Проведение тестирования по отдельным видам испытаний ВФСК «ГТО»

1. Челночный бег 3х10 м.

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

Участник, не наступив на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и продолжает последний отрезок бег касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Обучающиеся стартуют по 2 человека.

2. Бег на 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожке 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. Обучающиеся стартуют по 2 - 4 человека.

Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

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

3. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу и любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество обучающихся забегает - 20 человек.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для прыжковых упражнений. Место отдаления должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (стояние - НШ): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременно толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Максимально толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Максимально прыжок 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) выношение отталкивания с предельного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременное.

5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. 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.

6. Подтягивание из виса на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: 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 обучающихся I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся IV, V ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берет 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 перекладины, пятка вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составили прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксированная на 0,5 сек. ИП, 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. ИП;
- 4) разновременное спадание рук.

7. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

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

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

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

8. 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.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2*2 м. Участник обязан выступать на соревновании в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление рабочей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, начиная одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывными движениями поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работавшая 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 захваты.

Участник может право начинать упражнения 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.

Запрещено:

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бегоро или туловище;
- 3) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 4) выход за пределы помоста.

Ошибки:

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

9. Стягивание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Стягивание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжать выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

10. Поднимание туловища на положенной лезки на спине

Поднимание туловища на положенной лезки выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются пола, ноги согнуты и коленки под прямым углом, ступни прижаты друг к другу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь лопатки бедер (коленей), с последующими в среднем в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения упражнения используются маты, лезки, гимнастический коврик. Судья определяет количество подниманий, держа лезку, удерживает его ноги за ступни и голову. Затем обматывается матами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания лопатки бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатки мата.

- 3) палочки размером "13 канка";
- 4) смещение тела.

11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется на ИП: стоя на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется на ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены и колени, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по лямке скамьи. 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.

12. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м и закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в обруч, ограниченную обручем.

13. Метание спортивного снаряда на дальность.

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность производится на стадионе или любой ровной площадке в коридор длиной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности обучающихся.

Метание выполняется с места или прыжком 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 места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специальную форму и оптимальный вес, обеспечивающие необходимую дальность полета. Обучающиеся II, IV ступеней ВФСК «ТТО» выполняют метание мяча весом 150 г, обучающиеся V ступени ВФСК «ТТО» выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

14. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания - произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для передвижения или сохранения плавучести различные дорожки или подручные средства;

15. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится специальным способом на дистанциях, продолжительность приему включение на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях (Санитарно-гигиенические правила и нормы СанИнт 2.4.2.2831-10).

16. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка. Если или на любой открытой местности.

17. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулесна стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-58, ИЖ-60, Айр-512, ИЖ-32, МР-532, МРС, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку на дистанцию 5 м (для II ступени), 10 м по мишеням № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтей на стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишеням № 8.

18. Туристский поход с overnight турнирских навыков

Выполнение норм по туризму производится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для обучающихся III ступени длина пешего перехода составляет 5 км, IV, V ступеней - 10 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу; установка палатки, разжигание костра, способы продолжения прелестий.

4. Оказание медицинской помощи

при проведении тестирования по испытаниям ВФСК «ТТО»

Организаторы проведения тестирования по испытаниям ВФСК «ТТО» обязаны осуществлять обеспечение медицинской помощью их участников.

Оказание медицинской помощи участникам проводится тестированием по испытаниям ВФСК «ТТО» проводится с целью сохранения здоровья и предупреждения травматизма силами медицинской пункта общеобразовательной организации, на котором проводится сдача нормативов.

Оказание медицинской помощи при проведении тестирования по испытаниям ВФСК «ТТО» включает оказание первой и скорой медико-санитарной помощи участникам, зрителям, персоналу спортивных сооружений.

Оказание медицинской помощи в случае возникновения травм при проведении испытаний, входящих в ВФСК «ТТО» проводится медицинским персоналом общеобразовательной организации в месте получения травмы. В случае, если объем оказываемой медицинской помощи является недостаточным, или при отсутствии соответствующего эффекта при проведении медицинских мероприятий, пострадавшего доставляют в медицинский пункт общеобразовательной организации. При необходимости предоставляется транспортные бригадой скорой помощи в медицинскую организацию для оказания ему специализированной медицинской помощи.