

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведения тестирования обучающихся 5-11 классов муниципальных общеобразовательных учреждений муниципального округа Карпинск по выполнению нормативов ГТО в 2025-2026 учебном году

I. Общие положения

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди учащихся 5 – 11 классов (далее – учащиеся) – сентябрь – декабрь 2025 год.

2. Проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 11 до 17 лет) учащихся (далее - возрастные группы) установленных нормативов ГТО по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

3. Проведение испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ГТО) (далее – ГТО) основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля;
- г) учет муниципальных особенностей и национальных традиций.

Цели и задачи тестов ГТО

Целями проведения испытаний комплекса ГТО являются:

- апробирование нормативно-тестирующей части комплекса учащимися;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья;
- гармоничном и всестороннем развитии личности;

• воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания учащихся.

Задачами тестов ГТО являются:

а) увеличить число учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

б) повысить уровень физической подготовленности учащихся;

в) сформировать у учащихся осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;

г) модернизировать систему физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного спорта в образовательных организациях.

4. В условиях предупреждения распространения коронавирусной инфекции при сдаче нормативов ВФСК ГТО необходимо учитывать актуальные нормативно-правовые документы Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор), Министерства просвещения Российской Федерации и органов местного самоуправления, осуществляющих управление в сфере образования. Также необходимо руководствоваться Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16)

II. Структура и содержание тестов ГТО

Проведение тестов ГТО среди учащихся 5-11 классов осуществляется по 4 ступеням и включает следующие возрастные группы:

3 СТУПЕНЬ — 10-11 ЛЕТ (5-6 классы) (учащиеся сдают по месту учебы);

4 СТУПЕНЬ — 12-13 ЛЕТ (6-7 классы) (учащиеся сдают по месту учебы);

5 СТУПЕНЬ — 14-15 ЛЕТ (7-9 классы) (7-8 классы сдают по месту учебы) (9 классы – прием нормативов на стадионе «Труд»);

6 СТУПЕНЬ —16-17 ЛЕТ (10-11 классы) (прием нормативов на стадионе «Труд»).

Нормативно-тестирующая часть комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ГТО, состоит из испытаний (тестов) и нормативов (приложение).

Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со степенями комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

Испытания (тесты) по выбору в соответствии со степенями структуры комплекса подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных способностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

III. Порядок проведения тестов ГТО

Порядок организации и проведения тестирования учащихся осуществляется в соответствии с настоящим положением и другими документами, регламентирующими введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди обучающихся.

IV. Организация работы по проведению тестов ГТО

К выполнению нормативов допускаются учащиеся образовательных школ МО Карпинск (возрастная группа от 10 до 17 лет), на основании результатов медицинского осмотра, проведенного в соответствии с порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным Министерством здравоохранения Российской Федерации.

Требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов учитываются в образовательных программах образовательных организаций по предмету (дисциплине) «Физическая культура».

Подготовка к выполнению и выполнение тестов ГТО возрастной группой может осуществляться в рамках проведения других физкультурно-спортивных мероприятий.

Координацию деятельности по проведению тестов ГТО осуществляют учителя физической культуры ГО Карпинск.

Информационное обеспечение проведения тестов ГТО осуществляют учителя физической культуры ГО Карпинск.

Учет данных о выполнении видов испытаний (тестов) и нормативов осуществляется в порядке и по форме протокола тестов ГТО.

V. Подведение итогов

Оценка выполнения участником нормативов испытаний (тестов) комплекса осуществляется по полученным результатам тестирования, при выполнении всех испытаний (тестов), предусмотренных государственными требованиями комплекса по соответствующим ступеням (возрастной группе) комплекса.

В целях сбора и учета данных, представления к награждению знаками отличия комплекса участников, выполнивших нормативы, центр тестирования вносит данные о выполнении нормативов в электронную базу данных, относящихся к реализации комплекса.

V. Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 30, 60, 100 метров. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

2. Челночный бег 3x10 метров. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 3 км. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её;
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) Отталкивание ногами разновременно.

5. Метание спортивных снарядов на дальность. Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого 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.

Примечание: Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся III – IX классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов, юноши и девушки старше 16 лет и взрослое население выполняют метание специального спортивного снаряда весом 700 и 500 граммов, соответственно. Описание спортивного снаряда представлено в правилах проведения соревнований по полиатлону.

6. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Техника выполнения испытания. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;

- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);

- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа 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–VII классов – 90 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся 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, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом 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 сгибание рук.

8. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

- 1) Касание пола бёдрами;
- 2) Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- 3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) Разновременное разгибание рук.

9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата. Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
- 2) Отсутствие касания лопатками мата.
- 3) Пальцы разомкнуты «из замка».
- 4) Смещение таза.

10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении 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 двух секунд. При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. 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 двух секунд.

11. Рывок гири. Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахы. Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с. Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при: 1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки; 2) использование канифоли для подготовки ладоней; 3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище; 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост; 5) выходе за пределы помоста.

Ошибки, при которых попытка не засчитывается:

- 1) Дожим гири;
- 2) Касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

12. Смешанное передвижение на 1; 2; 3; км. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение на дистанции 1, 2, 3 километров проводится на стадионе или любой ровной местности.

Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Тестируемым I ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, для старших возрастных групп целесообразно начинать испытание с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

Максимальное количество участников в забеге не более 20 человек.

13. Плавание. Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбы, бортика или из воды (на усмотрение испытуемого). Способ плавания - произвольный. Участник касается стенки бассейна или края (границы) специально оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- 1) Ходьба либо касание дна ногами;
- 2) Использование для продвижения или сохранения плавучести разделителей дорожек или подручных средств.

14. Бег на лыжах 1,2,3,5, км. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднeperесеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с приложением 7 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 № 189.

При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Все результаты остаются предварительными до того, пока не проверены листки контроллеров.

15. Стрельба. Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов -3 пробных и 5 зачетных. Время стрельбы - 10 минут. Время на подготовку - 3 минуты. Сядьте за стол или встаньте около стойки. Выберите наиболее удобную позу. Поверните тело чуть правее линии прицеливания. Возьмите винтовку правой рукой за шейку ложи. Большой палец руки должен обхватить шейку ложи слева, а остальные четыре пальца – справа. Кистью левой руки возьмите цевье ложи снизу. Большой палец обхватывает левый бок цевья, а остальные – правый. Винтовка должна лежать на ладони. Не на пальцах! Обопритесь локтями на стол или на стойку. Левый локоть и плечо выдвиньте вперед как можно дальше. Левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть расположите сбоку, ближе к себе. Винтовку вставьте затылком в выемку правого плеча. Голову опустите на гребень приклада. Положение тела – спокойное и устойчивое. После принятия положения, закройте глаза на несколько секунд. Откройте и проверьте совмещение точек выводки винтовки и прицеливания. Наложите указательный палец на спусковой крючок. Прицельтесь и плавно нажмите на спусковой крючок. Результат не будет засчитан, если выстрел произведен без команды судьи.

16. Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее 5 км. старший возраст 10 км.)

Приложение 1 к Положению

График проведения тестов ГТО для 9-11 классов.

Вид: Туристический поход с проверкой туристических навыков			
Дата проведения	Место проведения	Время участия	Образовательное учреждение
08-11.09.2025	Загородный лагерь «Светлячок»		Общеобразовательные учреждения МО Карпинск
Вид: легкая атлетика (бег на короткие и длинные дистанции, метание)			
18.10.2025	Стадион «СОК»	10.00	Общеобразовательные учреждения МО Карпинск, КМТ
Вид: плавание			
По назначению	Городской бассейн	15:00 час.	Общеобразовательные учреждения, КМТ
Вид: подтягивание, упражнения на гибкость, прыжок в длину с места, пресс, отжимание, челночный бег			
25.10.2025	Зал СШ	10.00	Общеобразовательные учреждения, КМТ
Вид: стрельба из пневматической винтовки			
По назначению	Зал СШ		Общеобразовательные учреждения, КМТ
Вид: лыжные гонки			
декабрь 2025	СШ	После установления снежного покрова	Общеобразовательные учреждения, КМТ

Состав судейской коллегии по выполнению обучающимися нормативов
комплекса ГТО на 2025-2026 учебный год

Главный судья - С.П. Гаврильченко

Главный секретарь - Д.Ю. Громова

Легкая атлетика:

Судьи - Н.М. Свиначев, Л.Г. Марчук, Н.А. Васюкова,

Метание:

Судьи - С.П. Гаврильченко, Н.А. Кокорин, В.В. Громов.

Виды в зале:

Подтягивание на низкой перекладине:

Д.Ю. Громова, С.П. Гаврильченко

Подтягивание на высокой перекладине:

Н.А. Кокорин

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами:

Э.Д. Барсукова, Л.Г. Марчук

Прыжок в длину с места:

Н.М. Свиначев

Челночный бег 3х10 метров:

В.В. Громов

Рывок гири:

С.П. Гаврильченко

Поднимание туловища из положения лёжа на спине:

А.Н. Кокорин

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу:

В.И. Васюков

З А Я В К А (коллективная)
На прохождение тестирования в рамках
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
(ГТО)

наименование организации _____

№	Ф.И.О. участника	ID номер	Дата рождения	Виза врача
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Руководитель организации _____ / _____ /
М.П. Ф.И.О. подпись