

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им М.М.МЕРЖУЕВА с БАМУТ  
Ачхой-Мартановского муниципального района**

**П Р И К А З**

**от 26 сентября 2018 г**

**с.Бамут**

**№ 62-п**

**О создании рабочей группы  
по внедрению спортивного комплекса ГТО в школе**

На основании положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО), утвержденного постановлением правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540, приказа Министерства спорта РФ от 08 июля 2014 года «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

**1. Создать рабочую группу** по организации работы по внедрению Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в МБОУ СОШ им М.М.Мержуева с.Бамут:

Председатель группы – Мержуева Л.М, директор школы,

Члены рабочей группы:

1. Мержуев Г-Г.М. – учитель физической культуры, руководитель спортивных секций

2. Ибрагимова Ф.Х – представитель родительского комитета .

3. Албастов С.Р - заведующий хозяйством школы,

4. Мержуев А.А – председатель ПК

5. Сулейманов З.А - зам по ИКТ

**2. Распределить обязанности** следующим образом :

1. Мержуев Г-Г.М– контроль за организацией работы, выполнением намеченных мероприятий , составление графиков по сдаче норм ГТО , организация сдачи норм ГТО , ведение необходимой документации

2. Ибрагимова Ф.Х – информирование на родительских собраниях родителей (законных представителей) учащихся о ходе выполнения запланированных мероприятий.

Об итогах сдачи ГТО учащимися.

3. Мержуев А.А – подготовка и сдача сводных протоколы (на бумажном носителе) в отдел образования методисту по спортивно-массовой работе. , секретарь группы.

6. Сулейманов З.А. - размещать на сайте МБОУ СОШ им М.М.Мержуева с.Бамут информацию о сдаче комплекса ГТО, организация проведения внеклассных и внеурочных мероприятий , направленных на возрождение движения по сдаче норм ГТО.

**3.Рабочей группе** составить план работы по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно- оздоровительного комплекса ГТО.

4. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой

Директор школы



Л.М.Мержуева

Ознакомились :

Мержуев Г-Г.М

Сулейманов З.А.

Албастов С.Р

Мержуев А.А

Ибрагимова Ф.Х

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им М.М.МЕРЖУЕВА с БАМУТ  
Ачхой-Мартановского муниципального района

П Р И К А З

от 27 сентября 2018 г

с.Бамут

№ 63-п

**Об утверждении Плана работы по поэтапному внедрению  
спортивного комплекса ГТО в школе**

На основании положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО), утвержденного постановлением правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года №540, приказа Министерства спорта РФ от 08 июля 2014 года «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) , с целью реализации внедрения внедрению спортивного комплекса ГТО в МБОУ СОШ им М.М.Мержуева с.Бамут

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Плана работы по поэтапному внедрению спортивного комплекса ГТО в школе.
2. Педколлективу приложить максимум усилий по выполнению намеченных мероприятий ;
3. Гадамуровой Л.М - организатору вести учет выполнения намеченных мероприятий.
4. Информацию о ходе выполнения намеченных мероприятий заслушать на совещании при директоре
5. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой

Директор

Л.М.Мержуева

школы

Ознакомились :

Кл.руководители

1 кл. 9 кл, 10 кл, 11 кл

2 кл.

3 кл

4 кл

5 кл

6 кл.

7 кл.

8 кл.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им М.М.МЕРЖУЕВА с БАМУТ  
Ачхой-Мартановского муниципального района

П Р И К А З

от 28 сентября 2018 г

с.Бамут

№ 64-п

**Об утверждении Плана мероприятий ,  
направленных на возрождение движения  
по сдаче норм физкультурного комплекса ГТО**

На основании приказа №62 от 26.09.2018 г с целью продолжения работы школы по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО

**Приказываю:**

1. Утвердить План мероприятий ,направленных по сдаче норм физкультурного комплекса ГТО на 2018-2019 учебный год ( прилагается )

2. Кл. руководителям :

2.1. В темы родительских собраний , запланированных на 2018- 2019 уч.год , добавить вопрос о введении ГТО с целью разъяснения нормативной базы, требований Минспорта к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов ГТО;

2.2. Собрать заявления- согласия родителей ( законных представителей) на их детей в сдаче норм ГТО, тестировании ;

2.3. Составить списки учащихся основной медицинской группы , заверить врачом, утвердить директором школы ;

3..Зарегистрировать на сайте Министерства спорта детей, по заявлению родителей, готовых к сдаче норм ГТО; ( по спискам , предоставленными кл. руководителями)

3.1.Составить график сдачи нормативов учащимися школы в текущем учебном году;

4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой

Директор школы

Л.М.Мержуева

Ознакомились :

Кл.руководители

1 кл.

2 кл.

3 кл.

4 кл.

5 кл.

6 кл.

7 кл.

8 кл.

9 кл, 10 кл, 11 кл

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им М.М.МЕРЖУЕВА с БАМУТ  
Ачхой-Мартановского муниципального района

П Р И К А З

от 28 сентября 2018 г

с.Бамут

№ 65-п

**О создании комиссии по сдаче норм комплекса ГТО**

На основании приказа № 62 по МБОУ СОШ им М.М.Мержуева с.Бамут от 26.09.2018 г., с целью выполнения Плана мероприятий ,направленных на возрождение движения по сдаче норм физкультурного комплекса ГТО

приказываю :

1.Создать комиссию по сдаче норм комплекса ГТО в МБОУ СОШ им М.М.Мержуева с.Бамут в составе:

Мержуев Г-Г.М – председатель

Ибрагимова Ф.Х – секретарь

Мержуев А.А – член комиссии

Кангиев С.М.- член комиссии

3.Ответственным за организацию мероприятий комплекса ГТО по сдаче норм назначить учителя физической культуры Мержуева Г-Г.М.

4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой

Директор школы

Л.М.Мержуева

Ознакомились :

Кл.руководители

1 кл. *[подпись]* 10 кл. 11 кл. *[подпись]*

2 кл. *[подпись]*

3 кл. *[подпись]*

4 кл. *[подпись]*

5 кл. *[подпись]*

6 кл. *[подпись]*

7 кл. *[подпись]*

8 кл. *[подпись]*

9 кл. *[подпись]*

Мержуев Г-Г.М – председатель

Ибрагимова Ф.Х – секретарь

Мержуев А.А – член комиссии

Кангиев С.М.- член комиссии

*[подписи]*

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им М.М.МЕРЖУЕВА с БАМУТ  
Ачхой-Мартановского муниципального района**

**П Р И К А З**

**от 28 сентября 2018 г**

**с.Бамут**

**№ 66-п**

**О внедрении Комплекса  
ГТО в школе в 2018-2019 уч.году**

В целях реализации плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО в учреждении:

**приказываю:**

1. Утвердить План организационных и информационно - пропагандистских мероприятий по внедрению комплекса ГТО
2. ( прилагается )
3. Назначить ответственными за подготовку необходимой документации для участия обучающихся в тестировании и взаимодействия с муниципальными органами тестирования, учителя физической культуры Мержуева Г-Г.М.
4. Мержуеву Г-Г.М учителю физической культуры необходимо своевременно представлять данные и результаты мониторинга тестирования обучающихся по видам испытаний комплекса ГТО.
5. Учителю физической культуры Мержуеву Г-Г.М. обеспечить необходимые условия для проведения тестирования обучающихся по видам испытаний комплекса ГТО, отвечающие требованиям соответствующих нормативно – правовых актов и направленных на обеспечение общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при наличии актов готовности физкультурного и спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждённых в установленном порядке.
6. Зам по ИКТ Сулейманову З.А , учителю физической культуры Мержуеву Г-Г.М. установить информационный стенд для размещения необходимой документации, результатов выполнения обучающимися нормативов комплекса ГТО до 01.10.18г.
7. Сулейманова З.А , назначить ответственным за размещение информации по реализации комплекса ГТО в школе на сайте школы.
8. Учителю физической культуры Мержуеву Г-Г.М:  
**- принять необходимые меры по недопущению нарушений при проведении тестирования по видам испытаний в части завышения**

результатов тестирования и принуждения обучающихся к обязательной сдаче нормативов по видам испытаний комплекса ГТО;

- **на уроках физической культуры провести разъяснительную работу** с обучающимися о Порядке организации и проведения тестирования по видам испытаний (тестов), достижения уровня физической подготовленности, появления к ним осознанного интереса.

- Классным руководителям 1-11 классов:

- **оформить учётные карточки** сдачи нормативов комплекса ГТО на учащихся класса

- **провести в начале учебного года** работу с родителями по разъяснению вопроса тестирования обучающихся по видам испытаний комплекса ГТО;

- **рекомендовать обучающимся** начинать тестирование после изучения содержания ступеней комплекса ГТО, условий выполнения соответствующих видов испытаний (тестов);

- **совместно с учителем физической культуры** завершить заполнение заявлений учащихся на сдачу нормативов ГТО ;

11. **Классные руководители 1-11 классов несут персональную ответственность** за своевременную подготовку и сдачу необходимой документации по классу.

12. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

Директор школы  Л.М.Мержуева

Ознакомились:

Мержуев Г-Г.М 

Сулейманов З.А 

**Приложение № 1,  
утверждённое приказом по школе  
от 28.09.18г.№ 66**

**План  
организационных и информационно – пропагандистских  
мероприятий по внедрению комплекса ГТО**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
1.	Подготовка банка данных на участников сдачи комплекса ГТО в 2018-2019уч.г.	сентябрь	Классные руководители 1-11 кл.
2.	Утверждение планов – графиков сдачи нормативов	сентябрь.	Директор
3.	Утверждение состава комиссии по сдаче нормативов	сентябрь.	Директор
4.	Разъяснительная работа с учащимися о Порядке организации и проведения тестирования	(в рамках уроков физкультуры)	Мержуев Г-Г.М
5.	Проведение информационно – пропагандистских мероприятий в 1-11 классах «А ты попробуй сдать нормативы ГТО»	Кл. часы, беседы	Классные руководители 1-11 классов
6.			
7.	Вопросы на родительских собраниях в 1-11 классах по тестированию обучающихся по видам испытаний Всероссийского комплекса ГТО	В течение года	Классные руководители 1-11 классов
8.	Размещение материалов на информационном стенде по реализации тестирования по видам испытаний комплекса ГТО	В течение года	Мержуев Г-Г.М Сулейманов З.А
9.	Проведение тестовых испытаний (согласно плана – графика)	По графику	Мержуев Г-Г.М Комиссия
10.	Оформление бланков заявлений на тестирование родителей и детей	Сентябрь	Классные руководители 1-11 классов, Мержуев Г-Г.М
11.	Оформление учётных карточек участников тестирования (первичное)	Октябрь- декабрь	Классные руководители 1-11 классов Мержуев Г-Г.М
12.	Оформление учётных карточек участников тестирования (регистрация результата тестирования)	Октябрь- декабрь.	Классные руководители 1-11 классов, Мержуев Г-Г.М

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им М.М.МЕРЖУЕВА с БАМУТ  
Ачхой-Мартановского муниципального района

П Р И К А З

от 28 сентября 2018 г

с.Бамут

№ 67-п

Об утверждении графика  
сдачи нормативов ГТО в  
2018-2019 уч.году

В целях реализации плана мероприятий по поэтапному внедрению  
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО в учреждении:

приказываю:

1. Утвердить график сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне для учащихся школы на 2018-2019 уч год (приложение 1)
2. Учителю физической культуры Мержуеву Г-Г.М . выполнить график, предоставить в учебную часть отчеты по всем видам испытаний , справку-анализ о ходе тестирования.
3. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя директора школы по УВР М.Х.Дарчиеву

Директор школы



Л.М.Мержуева

Ознакомились:

Дарчиева М.Х  
Мержуев Г-Г.М



**Приложение № 1,  
утверждённое приказом по школе  
от 28.09.18г.№ 67**

график сдачи нормативов  
Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
1-я ступень 6 – 8 лет

	№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
			Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Сентябрь	1	Бег на 30 м (сек.)	<b>6,9</b>	<b>6,7</b>	<b>5,9</b>	<b>7,2</b>	<b>7,0</b>	<b>6,2</b>
	2	Смешанное передвижение (1 км)	<b>Без учета времени</b>					
	3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>115</b>	<b>120</b>	<b>140</b>	<b>110</b>	<b>115</b>	<b>135</b>
Октябрь	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
			<b>5</b>	<b>6</b>	<b>13</b>			
Ноябрь	5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	<b>Пальцами</b>		<b>Ладонями</b>	<b>Пальцами</b>		<b>Ладонями</b>
Декабрь	6	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>11</b>
Февраль	7	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) или на 3 км	<b>14.10</b>	<b>13.50</b>	<b>13.00</b>	<b>14.50</b>	<b>14.30</b>	<b>13.50</b>
			<b>Без учета времени</b>					
Май	8	Метание мяча весом 150 г (м)	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
	9	Кросс на 1 км по пересеченной местности	<b>Без учета времени</b>			<b>Без учета времени</b>		

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе 9 9 9 9 9 9

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия

Комплекса\*\* 4 5 6 4 5 6

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

План – график сдачи нормативов

Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
2-я ступень 9 – 10 лет

	№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
			Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Сентябрь	1	Бег на 60 м (сек.)	<b>12,0</b>	<b>11,6</b>	<b>10,5</b>	<b>12,9</b>	<b>12,3</b>	<b>11,0</b>
	2	Бег на 1 км (мин., сек.)	<b>7.10</b>	<b>6.10</b>	<b>4.50</b>	<b>6.50</b>	<b>6.30</b>	<b>6.00</b>
	3	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>190</b> <b>130</b>	<b>220</b> <b>140</b>	<b>290</b> <b>160</b>	<b>190</b> <b>125</b>	<b>200</b> <b>130</b>	<b>260</b> <b>150</b>
Октябрь	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
	5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	<b>Пальцами</b>		<b>Ладонями</b>	<b>Пальцами</b>		<b>Ладонями</b>
Декабрь	6	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>12</b>
Февраль	7	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	<b>8.15</b>	<b>7.45</b>	<b>6.45</b>	<b>8.40</b>	<b>8.20</b>	<b>7.30</b>
		или на 2 км	<b>Без учета времени</b>					
Май	8	Метание мяча весом 150 г (м)	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>17</b>
	9	Кросс на 2 км по пересеченной местности	<b>Без учета времени</b>			<b>Без учета времени</b>		

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе 9 9 9 9 9 9

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* 5 6 7 5 6 7

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

План – график сдачи нормативов

Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)  
3-я ступень 11 – 12 лет

	№	Виды испытаний	Мальчики		Девочки			
			Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Сентябрь	1	Бег на 60 м (сек.)	<b>11,0</b>	<b>10,8</b>	<b>9,9</b>	<b>11,4</b>	<b>11,2</b>	<b>10,3</b>
	2	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	<b>8.35</b>	<b>7.55</b>	<b>7,10</b>	<b>8.55</b>	<b>8.35</b>	<b>8.00</b>
	3	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>280</b> <b>150</b>	<b>290</b> <b>160</b>	<b>330</b> <b>175</b>	<b>240</b> <b>140</b>	<b>260</b> <b>145</b>	<b>300</b> <b>165</b>
Октябрь	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>17</b>
		или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>14</b>
Ноябрь	5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	<b>Пальцами</b>		<b>Ладонями</b>	<b>Пальцами</b>		<b>Ладонями</b>
Декабрь	6	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (очки)	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>
Февраль	7	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	<b>14.10</b>	<b>13.50</b>	<b>13.00</b>	<b>14.50</b>	<b>14.30</b>	<b>13.50</b>
		или на 3 км	<b>Без учета времени</b>					
Май	8	Метание мяча весом 150 г (м)	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>34</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>22</b>
	9	Кросс на 3 км по пересеченной местности	<b>Без учета времени</b>		<b>Без учета времени</b>			

	10	Туристический поход с проверкой туристических навыков в соответствии с возрастными требованиями						
--	----	---	--	--	--	--	--	--

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе 10 10 10 10 10 10

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* 5 6 7 5 6 7

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

План – график сдачи нормативов  
 Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса  
 «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
 4-я ступень 13 – 15 лет

	№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
			Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Сентябрь	1	Бег на 60 м (сек.)	<b>10,0</b>	<b>9,7</b>	<b>8,7</b>	<b>10,9</b>	<b>10,6</b>	<b>9,6</b>
	2	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	<b>9.55</b>	<b>9.30</b>	<b>9.00</b>	<b>12.10</b>	<b>11.40</b>	<b>11.00</b>
	<b>Без учета времени</b>							
Сентябрь	3	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>330</b>	<b>350</b>	<b>390</b>	<b>280</b>	<b>290</b>	<b>330</b>
			<b>175</b>	<b>185</b>	<b>200</b>	<b>150</b>	<b>155</b>	<b>175</b>
Октябрь	4	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 упоре лежа на полу (кол-во раз)	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>18</b>
						<b>7</b>	<b>9</b>	<b>15</b>
Ноябрь	5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	<b>Пальцами</b>		<b>Ладонями</b>	<b>Пальцами</b>		<b>Ладонями</b>
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
Декабрь	7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
Февраль	8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)  или на 5 км	<b>18.45</b>	<b>17.45</b>	<b>16.30</b>	<b>22.30</b>	<b>21.30</b>	<b>19.30</b>
			<b>28.00</b>	<b>27.15</b>	<b>26.00</b>			

Май	9	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
	10	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени			Без учета времени		
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков в соответствии с возрастными требованиями						

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе 11 11 11 11 11 11

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия  
Комплекса\*\* 6 7 8 6 7 8

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны  
испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

План – график сдачи нормативов  
 Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса  
 «Готов к труду и обороне» (ГТО)  
 5-я ступень 16 – 17 лет

	№	Виды испытаний	Мальчики	Девочки				
			Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Сентябрь	1	Бег на 100 м (сек.)	<b>14,6</b>	<b>14,3</b>	<b>13,8</b>	<b>18,0</b>	<b>17,6</b>	<b>16,3</b>
	2	Бег на 2 км (мин., сек.) или на 3 км (мин., сек.)	<b>9.20</b>	<b>8.50</b>	<b>7.50</b>	<b>11.50</b>	<b>11.20</b>	<b>9.50</b>
			<b>15.10</b>	<b>14.40</b>	<b>13.10</b>	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см) или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>360</b>	<b>380</b>	<b>440</b>	<b>310</b>	<b>320</b>	<b>360</b>	
		<b>200</b>	<b>210</b>	<b>230</b>	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>185</b>	
Октябрь	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	-	-	-
			<b>15</b>	<b>25</b>	<b>35</b>	-	-	-
			-	-	-	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>19</b>
			-	-	-	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>16</b>
Ноябрь	5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	<b>+6</b>	<b>+8</b>	<b>+13</b>	<b>+7</b>	<b>+9</b>	<b>+16</b>
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>
Декабрь	7	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки)	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>

Февраль	8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) или на 5 км	-	-	-	<b>19.15</b>	<b>18.45</b>	<b>17.30</b>
			<b>25.40</b>	<b>25.00</b>	<b>23.40</b>			
Май	9	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	<b>27</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>21</b>
	10	Кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5 км по пересеченной местности	<b>Без учета времени</b>	<b>Без учета времени</b>				
	11	Туристический поход с проверкой туристических навыков в соответствии с возрастными требованиями						

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в 11 11 11 11 11 11 11  
возрастной группе

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* 6 7 8 6 7 8

\* Для бесснежных районов страны

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.