



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ- ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
РАСПОРЯЖЕНИЕ

ОКУД 0317001

27 ИЮН 2016

№ 343-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 поэтапному 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 администраций районов Санкт-Петербурга для руководства в работе.

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

Член Правительства Санкт-Петербурга -
председатель Комитета

Ю.В.Авдеев

Приложение
к распоряжению Комитета
по физической культуре
и спорту
от 7 ноября 2012 № 343-р

**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
обучающихся для определения допуска по состоянию здоровья к проведению
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 наличии 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 врачом-педиатром (терапевтом), врачом общей практики, врачом по спортивной медицине с учетом результатов медицинских осмотров - профилактических, предварительных, периодических, углубленных.

Допуск к проведению тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО» учащихся общеобразовательных организаций осуществляется врачами-педиатрами отделений медицинской помощи обучающимся в порядке, установленном приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации 21.12.2012 № 1346н «О порядке прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в 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 для занятий физической культурой.

Лица, относящиеся к подготовительной медицинской группе 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 соответствующим учителем физической культуры, подписываются им и передаются для обобщения представителю общеобразовательной организации, ответственному за организацию работы по внедрению 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, определяемую администрацией района Санкт-Петербурга в качестве районного центра тестирования по выполнению испытаний (тестов) ВФСК «ГТО», требований 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 Городского центра тестирования по выполнению испытаний (тестов), нормативов ВФСК «ГТО», определяемого Комитетом по физической культуре и спорту.

В целях упорядочения работы по внедрению ВФСК «ГТО» в общеобразовательной организации целесообразно разрабатывать на год План проведения тестирования по испытаниям ВФСК «ГТО», а также оценке уровня 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 сохранения 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 предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов.

Наиболее эффективным является следующий порядок тестирования физической подготовленности обучающихся:

1. Бег на 30, 60, 100 м в зависимости от возрастных требований и ступени ВФСК «ГТО».
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, прыжок в длину с разбега.

3. Тестирование в силовых упражнениях:

подтягивание из вися лежа на низкой перекладине и из вися на высокой перекладине;
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;
рывок гири;
поднимание туловища из положения лежа на спине.

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

Тестирование по скоростно-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 энергоемким испытаниям (тестам).

5. Тестирование умения плавать проводится, как правило, после предварительного обучения и тренировок. На поворотах выставляются судьи-контролеры, фиксирующие касание бортика во время выполнения поворота, а также нарушения правил (хождение по дну, держание за разделительные дорожки). Результат каждого участника фиксируется и заносится в протокол.

6. В зимний период целесообразно организовать соревнования по выполнению силовых упражнений, рывку гири и бегу 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 3x10 м.

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

Участник, не наступая 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 преодолевает последний отрезок без 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 дорожкам 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 забега - 20 человек.

3. Смешанное передвижение.

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

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

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками 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) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

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 лежа 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, берется 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. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник 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 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) одновременное сгибание 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 вместе.

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) одновременное сгибание рук.