**ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ГОСУДАРСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ**

**«ДОБРОВОЛЬНОЕ ОБЩЕСТВО СОДЕЙСТВИЯ АРМИИ, АВИАЦИИ И ФЛОТУ РОССИИ»**

**(ДОСААФ РОССИИ)**



**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ**

**ДОСААФ РОССИИ**

 **«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

****

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**О ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ**

**ДОСААФ РОССИИ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

1. **Цель и задачи Комплекса**

Целью создания Комплекса является возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта в субъектах Российской Федерации, организациях и образовательных учреждениях ДОСААФ России.

Основными задачами Комплекса являются:

пропаганда здорового образа жизни среди населения;

повышение интереса молодежи допризывного и призывного возрастов к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите Отечества;

 осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

 организация культурно-спортивного и массового досуга населения.

1. **Содержание и структура Комплекса**

Комплекс состоит из пяти ступеней:

I ступень – 16-17 лет;

II ступень – 18-30 лет;

III ступень – 31-40 лет;

IV ступень – 41-50 лет;

V ступень – 51 год и старше.

Основу комплекса составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости) и уровня овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, метаний, стрельбы).

 Перечень видов испытаний Комплекса:

 бег на короткие дистанции – определение развития скоростных возможностей;

 бег на длинные дистанции – определение развития выносливости;

 подтягивание на перекладине, поднимание прямых ног из положения виса на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа – определение развития силы и силовой выносливости;

подъем туловища из положения лежа – определение развития гибкости;

прыжки в длину – определение скоростно-силовых возможностей;

метание гранаты на дальность – владение прикладным навыком;

плавание – владение прикладным навыком;

лыжные гонки – владение прикладным навыком;

стрельба – владение прикладным навыком.

Для каждой ступени Комплекса определено количество видов испытаний, необходимых для сдачи нормативов, а также перечень видов испытаний, выполнение которых является обязательными.

Выбор видов испытаний осуществляется сдающим нормативы самостоятельно.

Региональным отделениям ДОСААФ России предоставляется право замены одного или нескольких видов испытаний в зависимости от местных условий (климатические условия, отсутствие плавательных бассейнов или водоемов и т.д.).

1. **Организация работы по Комплексу**

Основными формами подготовки к сдаче нормативов Комплекса являются:

в образовательных учреждениях ДОСААФ России – учебные занятия по физической подготовке, спортивно-массовая работа, самостоятельные занятия, соревнования;

среди населения – тренировки в спортивных секциях, самостоятельные занятия, массовые спортивные соревнования.

В образовательных учреждениях ДОСААФ России, осуществляющих подготовку специалистов по военно-учетным специальностям, выполнение нормативов Комплекса осуществляется в рамках учебных программ по физической подготовке в течение периода обучения. Сдача нормативов Комплекса для курсантов является обязательной.

К сдаче нормативов Комплекса допускается лица, имеющие справку о допуске к занятием физической культурой и спортом установленного образца, выданную на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

От сдачи нормативов Комплекса освобождаются лица, освобожденные от занятий физической культурой и спортом или отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе.

К организации работы по сдаче нормативов Комплекса могут привлекаться местные органы исполнительной власти в области физической культуры и спорта, спортивные федерации, общественные организации и промышленные предприятия.

Виды испытаний, входящие в Комплекс, могут включаться в программу соревнований среди молодежи допризывного и призывного возрастов, населения, проводимых организациями и учебными учреждениями ДОСААФ России.

1. **Условия выполнения видов испытаний Комплекса**

**Бег на 60 и 100 м**

 Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

 **Бег 1000 м, 800 м, 500 м и 400 м**

Дистанция на беговых дорожках стадиона с любым покрытием или на ровных дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге принимают участие 10 – 20 человек.

**Прыжок в длину с места**

Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии.

Из исходного положения стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

 **Метание гранаты на дальность**

 Метание гранаты выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10 м. Коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается три попытки, засчитывается лучший результат.

**Подтягивание на перекладине**

 Вис хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

 

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.



**Поднимание ног к перекладине**

Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до угла 90 градусов и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.



**Подъем туловища из положения лежа**

Положение лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.



 **Лыжная гонка 3 км и 5 км**

Проводится на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

**Плавание 50 м**

Проводится в бассейнах или открытых водоемах, специально для этого оборудованных местах в спортивной форме вольным стилем.

 **Стрельба из пневматической винтовки**

Стрельба ведется по мишени № 8, из положения стоя, расстояние 10 м.

Участникам выполняют 7 выстрелов, в зачет идут 5 лучших результатов.

**Виды испытаний и нормы Комплекса ГТО**

I ступень (16-17 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Виды испытаний | Юноши | Девушки |
| Серебряный значок | Золотой значок | Серебряный значок | Золотой значок |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 15.2 | 14.2 | 18.2 | 17.2 |
| 2 | Бег 500 мБег 1000 м(мин., сек.) | 3.40 | 3.30 | 2.30 | 2.20 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 220 | 230 | 175 | 190 |
| 4 | Метание гранаты700 гр.(м.)500 гр. (м.) | 32 | 38 | 20 | 24 |
| 5 | Подтягивание на перекладине(кол-во раз) | 10 | 12 |  |  |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз) | 25 | 30 |  |  |
| 7 | Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине(кол-во раз) |  |  | 4 | 7 |
| 8 | Подъем туловища из положения лежа(кол-во раз) |  |  | 25 | 35 |
| 9 | Лыжная гонка3 км (мин., сек.)5 км (мин., сек.) | 30.00 | 29.00 | 19.00 | 18.30 |
| 10 | Плавание 50 м (мин., сек.) | 0.55 | 0.46 | 1.02 | 0.50 |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки на 10 м(очки) | 33 | 40 | 30 | 37 |
|  |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | 6 | 6 | 6 | 6 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты.

II ступень (18-30 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Виды испытаний | мужчины | женщины |
| Серебряный значок | Золотой значок | Серебряный значок | Золотой значок |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 14.2 | 13.5 | 17.2 | 16.6 |
| 2 | Бег 500 мБег 1000 м(мин., сек.) | 3.35 | 3.25 | 2.20 | 2.10 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 240 | 180 | 195 |
| 4 | Метание гранаты700 гр.(м.)500 гр. (м.) | 35 | 40 | 21 | 25 |
| 5 | Подтягивание на перекладине(кол-во раз) | 11 | 13 |  |  |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз) | 30 | 35 |  |  |
| 7 | Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине(кол-во раз) |  |  | 5 | 8 |
| 8 | Подъем туловища из положения лежа(кол-во раз) |  |  | 30 | 40 |
| 9 | Лыжная гонка3 км (мин., сек.)5 км (мин., сек.) | 28.00 | 27.00 | 19.00 | 17.00 |
| 10 | Плавание 50 м (мин., сек.) | 0.52 | 0.42 | 1.00 | 0.46 |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки на 10 м(очки) | 33 | 40 | 30 | 37 |
|  |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | 6 | 6 | 6 | 6 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты.

III ступень (31-40 лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Виды испытаний | мужчины | женщины |
| Серебряный значок | Золотой значок | Серебряный значок | Золотой значок |
| 1 | Бег 100 м (сек.) | 15.0 | 14.5 | 17.8 | 17.2 |
| 2 | Бег 500 мБег 1000 м(мин., сек.) | 3.45 | 3.35 | 2.30 | 2.20 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 200 | 220 | 180 | 195 |
| 4 | Метание гранаты700 гр.(м.)500 гр. (м.) | 30 | 35 | 20 | 23 |
| 5 | Подтягивание на перекладине(кол-во раз) | 10 | 12 |  |  |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз) | 25 | 30 |  |  |
| 7 | Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине(кол-во раз) |  |  | 4 | 7 |
| 8 | Подъем туловища из положения лежа(кол-во раз) |  |  | 25 | 35 |
| 9 | Лыжная гонка3 км (мин., сек.)5 км (мин., сек.) | 29.00 | 28.00 | 20.00 | 18.30 |
| 10 | Плавание 50 м (мин., сек.) | 0,56 | 0.46 | 1.30 | 1.10 |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки на 10 м(очки) | 33 | 40 | 30 | 37 |
|  |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | 6 | 6 | 6 | 6 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на короткую и длинную дистанции, подтягивание на перекладине (муж.), поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине (жен.), метание гранаты.

IV ступень (41-50лет)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Виды испытаний | мужчины | женщины |
| Серебряный значок | Золотой значок | Серебряный значок | Золотой значок |
| 1 | Бег 60 м (сек.) | 10.0 | 9.4 | 11.8 | 10.8 |
| 2 | Бег 400 мБег 800 м(мин., сек.) | 4.30 | 4.00 | 2.20 | 2.10 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 170 | 190 | 130 | 150 |
| 4 | Метание гранаты700 гр.(м.)500 гр. (м.) | 25 | 30 | 15 | 18 |
| 5 | Подтягивание на перекладине(кол-во раз) | 5 | 8 |  |  |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз) | 20 | 25 |  |  |
| 7 | Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине(кол-во раз) |  |  | 3 | 4 |
| 8 | Подъем туловища из положения лежа(кол-во раз) |  |  | 20 | 30 |
| 9 | Лыжная гонка3 км (мин., сек.)5 км (мин., сек.) | 31.0 | 30.00 | 21.0 | 20.00 |
| 10 | Плавание 50 м (мин., сек.) | 1.00 | 0.50 | 1.20 | 1.10 |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки на 10 м(очки) | 33 | 40 | 30 | 37 |
|  |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | 6 | 6 | 6 | 6 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на длинную дистанцию, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж), подъем туловища из положения лежа (жен.), прыжок в длину с места, стрельба.

V ступень (51 год и старше)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Виды испытаний | мужчины | женщины |
| Серебряный значок | Золотой значок | Серебряный значок | Золотой значок |
| 1 | Бег 60 м (сек.) | 15.2 | 14.2 | 17.0 | 16.2 |
| 2 | Бег 400 мБег 800 м(мин., сек.) | 4.50 | 4.30 | 2.20 | 2.10 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см.) | 150 | 170 | 110 | 130 |
| 4 | Метание гранаты700 гр.(м.)500 гр. (м.) | 23 | 28 | 13 | 15 |
| 5 | Подтягивание на перекладине(кол-во раз) | 4 | 6 |  |  |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз) | 15 | 20 |  |  |
| 7 | Поднимание прямых ног до угла 90 градусов в висе на перекладине(кол-во раз) |  |  | 2 | 3 |
| 8 | Подъем туловища из положения лежа(кол-во раз) |  |  | 15 | 25 |
| 9 | Лыжная гонка3 км 5 км(мин., сек.) | 32.0 | 31.0 | 22.0 | 21.0 |
| 10 | Плавание 50 м (мин., сек.) | 1.20 | 1.10 | 1.30 | 1.20 |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки на 10 м(очки) | 33 | 40 | 30 | 37 |
|  |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Необходимо выполнить нормативов для получения значка | 6 | 6 | 6 | 6 |

Обязательным является выполнение следующих испытаний (тестов): бег на длинную дистанцию, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (муж), подъем туловища из положения лежа (жен.), прыжок в длину с места, стрельба.

**Образец удостоверения ГТО**

**Образец значка ГТО**

|  |  |
| --- | --- |
| **C:\Documents and Settings\semenov.uopr\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\ГТО 1ст.jpg** | **C:\Documents and Settings\semenov.uopr\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\ГТО 2ст.jpg** |

 Золотой значок Серебряный значок

**Образец зачетной книжки по сдаче нормативов ГТО**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **ДОСААФ России****Зачетная книжка**по сдаче нормативов комплекса«Готов к труду и обороне»C:\Documents and Settings\semenov.uopr\Local Settings\Temporary Internet Files\Content.Word\ГТО 1ст.jpg |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Зачетная книжка № \_\_\_\_** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Отчество фото «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ г. Дата рождения «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_ г. Дата выдачи |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №пп | Вид упражнения | Результат | Датасдачи | Фамилиясудьи | Подписьсудьи |
| 1 | Бег 100, 60 м |  |  |  |  |
| 2 | Бег 1000 м |  |  |  |  |
| 3 | Прыжок в длину с места |  |  |  |  |
| 4 | Метание гранаты на дальность |  |  |  |  |
| 5 | Подтягивание  |  |  |  |  |
| 6 | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа |  |  |  |  |
| 7 | Лыжная гонка 5 км |  |  |  |  |
| 8 | Плавание 50 м |  |  |  |  |
| 9 | Стрельба |  |  |  |  |

 |