

Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Прием испытаний ВФСК ГТО
обучающихся 2-х классов
ООУ города Томска
в 2019-2020 учебном году

План действий по реализации всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне»

в учреждениях департамента образования администрации Города Томска

№ п/п	Мероприятие	Ответственный
5.	Работа с родителями (законными представителями) обучающихся 1-х классов общеобразовательных учреждений по регистрации на портале ВФСК ГТО	Руководители муниципальных общеобразовательных учреждений
6.	Формирование групп из общеобразовательных учреждений для проведения в 2019-2020 учебном году приема испытаний ВФСК ГТО	Чупина Е.В.
8.	Формирование сетевого графика приема испытаний ВФСК ГТО обучающихся 2-х классов в общеобразовательных учреждениях в 2019-2020 учебном году	Чупина Е.В.

График приема испытаний ГТО обучающихся 2-х классов

Дата	Испытания	Примечания
07.09.2019	Испытания на стадионе: - челночный бег 3 x 10м (с); - бег 30м (с); - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см); - смешанное передвижение на 1000м (мин, с)	- Предварительные заявки подать до 5 сентября на эл.почту testgto1@yandex.ru - Испытания принимаются одновременно на базе 4-х ООУ в районах города. - Регистрация участников с 10.00 час. до 11.00 час.; по мере регистрации формируются группы, сдают поочередно тесты, потом бег на 1000м.
21.09.2019	Повторно испытания на стадионе	Испытания для тех кто: - не принял участие в сдаче тестов 7 сентября; - не выполнил норматив 7 сентября; - хочет пересдать (улучшить) результат, в этом случае в протокол пойдет результат повторного испытания.

График приема испытаний ГТО обучающихся 2-х классов

Дата	Испытания	Примечания
05.10.2019	Испытания в бассейне: -плавание на 25 м (мин, с)	- Предварительные заявки подать до 21 сентября на эл.почту testgto1@yandex.ru - Прием испытания будет проводиться согласно графика
19.10.2019	Повторно испытания в бассейне	Испытания для тех кто: - не принял участие в сдаче теста 5 октября; - не выполнил норматив 5 октября; - хочет пересдать (улучшить) результат, в этом случае в протокол пойдет результат повторного испытания. Предварительные заявки подать до 14 октября на эл.почту testgto1@yandex.ru Прием испытания будет проводиться согласно графика

График приема испытаний ГТО обучающихся 2-х классов

Дата	Испытания	Примечания
09.11.2019	Испытания в спортивном зале: <ul style="list-style-type: none">- подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (количество раз);- подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз);- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);- метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий);-поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).	<ul style="list-style-type: none">- Предварительные заявки подать до 6 ноября на эл.почту testgto1@yandex.ru- Испытания принимаются одновременно на базе 4-х ООУ в районах города.- Регистрация участников с 10.00 час. до 11.00 час.; по мере регистрации формируются группы, сдают поочередно тесты.
23.11.2019	Повторно испытания в спортивном зале	Испытания для тех кто: <ul style="list-style-type: none">- не принял участие в сдаче тестов 9 ноября;- не выполнил норматив 9 ноября;- хочет пересдать (улучшить) результат, в этом случае в протокол пойдет результат повторного испытания.

График приема испытаний ГТО обучающихся 2-х классов

Дата	Испытания	Примечания
30.11.2019	Испытания на лыжной базе: -бег на лыжах на 1 км (мин, с) или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) в зависимости от погодных условий	- Предварительные заявки подать до 27 ноября на эл.почту testgto1@yandex.ru - Прием испытания будет проводиться согласно графика на л/б «Сосновый бор»
14.12.2019	Повторно испытания на лыжной базе	Испытания для тех кто: - не принял участие в сдаче теста 30 ноября; - не выполнил норматив 30 ноября; - хочет пересдать (улучшить) результат, в этом случае в протокол пойдет результат повторного испытания.

Необходимые документы для сдачи нормативов

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №105

ЗАЯВКА

на участие в сдаче испытаний (тестов) ВФСК ГТО
I ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет)

07.09.2019

№ п/п	Ф.И.О	Дата рождения	УИН	Виза врача
1	Иванов Сергей Иванович	19.10.2012	16-70-0000000	допущен



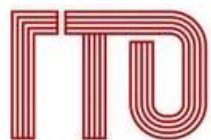
Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Представитель _____ (тел) _____
Директор ОУ _____
МП

В сдаче нормативов принимают участие обучающиеся, которым не должно исполниться 9 лет до 14 декабря 2019 г.

Не принимают участие в сдаче нормативов, кто получает знак 7 сентября 2019г.

Результаты тестирования размещаются в личном кабинете обучающегося через 10 дней после сдачи испытаний



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

Нормативы испытаний (тестов)

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

Количество испытаний – 9

Количество испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака отличия

ВФСК ГТО: бронза – 6
серебро – 6
золото – 7

I. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.