

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) муниципального образования «Константиновский район»**

### **I. Общие положения**

1.1. Положение о Центре тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (далее – Центр тестирования) по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) разработано в соответствии с пунктом 26 Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 № 540 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2014, № 25, ст. 3309).

1.2. Положение устанавливает порядок организации и деятельности Центра тестирования, который осуществляет тестирование общего уровня физической подготовленности населения на основании результатов выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **II. Цели и задачи Центра тестирования**

2.1. Основной целью деятельности Центра тестирования по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» является осуществление оценки выполнения гражданами государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов комплекса ГТО, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 № 575 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 29 июля 2014, регистрационный № 33345).

2.2. Задачами Центра тестирования по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» являются:

2.2.1. Создание условий по оказанию консультационной и методической помощи населению в подготовке к выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

2.2.2. Организация и проведение тестирования населения по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

2.3. Основными видами деятельности Центра тестирования по программе Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» являются:

2.3.1. Проведение пропаганды и информационной работы, направленной на формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, популяризации участия в мероприятиях по выполнению испытаний (тестов) и нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»;

2.3.2. создание условий и оказание консультационной и методической помощи населению, спортивным, общественным и иным организациям в подготовке к выполнению государственных требований;

2.3.3. Осуществление тестирования населения по выполнению государственных требований к уровню физической подготовленности и оценке уровня знаний и умений граждан согласно

**Места тестирования**  
**по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня**  
**знаний и умений в области физической культуры и спорта по программе**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**  
**(ГТО) в муниципальном образовании**  
**«Константиновский район»**

№ п/п	Вид испытания (тест)	Места тестирования
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	<p style="text-align: center;"><b>Стадион «Старт»</b> Ермака 2а,</p> <p style="text-align: center;"><b>МБОУ СОШ №2</b> Рылеева 82а,</p> <p style="text-align: center;"><b>ГБПОУ РО «КонстПК»</b> Калинина 93,</p> <p style="text-align: center;"><b>ГБПОУ РО «КТТ»</b> Комсомольская 61,</p> <p style="text-align: center;"><b>Николаевская СОШ</b> ст.Николаевская ул.Центральная 28,</p> <p style="text-align: center;"><b>Богоявленская СОШ</b> ст.Богоявленская ул.Центральная 4,</p> <p style="text-align: center;"><b>Гапкинская СОШ</b> х.Гапкин ул.Центральная 40,</p> <p style="text-align: center;"><b>Верхнепотаповска СОШ</b> х.Верхнепотаповский ул. Школьная 24,</p> <p style="text-align: center;"><b>Стычновская СОШ</b> х.Стычной ул.Лесная 2,</p> <p style="text-align: center;"><b>Михайловская ООШ</b> х.Михайлов ул.Березовая 22,</p> <p style="text-align: center;"><b>Ведерниковская ООШ</b> х.Ведерники ул.Лесная 37,</p> <p style="text-align: center;"><b>Белянская ООШ</b> х.Белянский ул.Центральная 12.</p>
2.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	
3.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	
4.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа о гимнастическую скамью (раз)	
5.	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа о сиденье стула (раз)	
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (раз)	
7.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (раз)	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 1 мин)	
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз, без времени)	
10.	Рывок гири 16 кг (раз)	
11.	Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м, раз)	
12.	Челночный бег 3х 10 м (с)	
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	
14.	Прыжок в длину с разбега (см)	
15.	Метание мяча (150 г)	
16.	Метание спортивного снаряда (500 г)	
17.	Метание спортивного снаряда (700 г)	
18.	Бег на 30 м (с)	
19.	Бег на 60 м (с)	
20.	Бег на 100 м (с)	
21.	Бег на 1000 м (мин, с)	
22.	Бег на 1500 м (мин, с)	
23.	Бег на 2000 м (мин, с)	
24.	Бег на 3000 м (мин, с)	
25.	Смешанное передвижение на 1 км	
26.	Смешанное передвижение на 2 км	
27.	Смешанное передвижение на 3 км	
28.	Смешанное передвижение на 4 км	
29.	Скандинавская ходьба на 2 км	
30.	Скандинавская ходьба на 3 км	
31.	Скандинавская ходьба на 4 км	
32.	Смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности	
33.	Смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	
34.	Смешанное передвижение на 2 км по пересеченной местности	
35.	Смешанное передвижение на 3 км по пересеченной местности	

36.	Кросс на 2 км по пересеченной местности	Нет
37.	Кросс на 3 км по пересеченной местности	
38.	Кросс на 5 км по пересеченной местности	
39.	Плавание без учета времени, 10 м	
40.	Плавание без учета времени, 15 м	
41.	Плавание без учета времени, 25 м	
42.	Плавание на 50 м	<p><b>Стадион «Старт»</b> Ермака 2а,</p> <p><b>МБОУ СОШ №2</b> Рылеева 82а,</p> <p><b>ГБПОУ РО «КонстПК»</b> Калинина 93,</p> <p><b>ГБПОУ РО «КТТ»</b> Комсомольская 61,</p> <p><b>Николаевская СОШ</b> ст. Николаевская ул. Центральная 28,</p> <p><b>Богоявленская СОШ</b> ст. Богоявленская ул. Центральная 4,</p> <p><b>Гапкинская СОШ</b> х. Гапкин ул. Центральная 40,</p> <p><b>Верхнепотаповская СОШ</b> х. Верхнепотаповский ул. Школьная 24,</p> <p><b>Стычновская СОШ</b> х. Стычной ул. Лесная 2,</p> <p><b>Михайловская ООШ</b> х. Михайлов ул. Березовая 22,</p> <p><b>Ведерниковская ООШ</b> х. Ведерники ул. Лесная 37,</p> <p><b>Белянская ООШ</b> х. Белянский ул. Центральная 12.</p>
43.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень № 8, очки)	
44.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м (мишень № 8, очки)	
45.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень № 8, очки)	
46.	Стрельба из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (мишень № 8, очки)	
47.	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 5 км	
48.	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 10 км	
49.	Туристский поход с проверкой туристских навыков на 15 км	
50.	Требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта	