

ПОЛОЖЕНИЕ
О ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОМ КОМПЛЕКСЕ
ДОСААФ РОССИИ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

I. 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.

II. 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 (плавание, 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.).

III. 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.

IV. 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.)	15.0	14.2	17.8	17.2
2	Бег 500 м	3.40	3.30	2.30	2.20
	Бег 1000 м (мин., сек.)				
3	Прыжок в длину с места (см.)	230	240	180	190
4	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	38		
	500 гр. (м.)			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 гонка 3 км (мин., сек.)	30.00	29.00	19.00	18.30
	5 км (мин., сек.)				
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 м	3.35	3.20	2.20	2.10
	Бег 1000 м (мин., сек.)				
3	Прыжок в длину с места (см.)	230	240	180	195
4	Метание гранаты 700 гр.(м.)	35	40	21	25
	500 гр. (м.)				
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	14		
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 гонка 3 км (мин., сек.)	28.00	27.00	19.00	17.00
	5 км (мин., сек.)				
10	Плавание 50 м	0.52	0.42	1.00	0.46

	(мин., сек.)				
11	Стрельба из пневматической винтовки на 10 м (очки)	33	40	30	37
Количество видов испытаний (тестов) в 9 возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для 6 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.)	14.7	14.2	17.8	17.2
2	Бег 500 м Бег 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 гранаты 700 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)			20	25
9	Лыжная гонка				

	3 км (мин., сек.) 5 км (мин., сек.)	30.00	29.00	20.00	18.30
10	Плавание 50 м (мин., сек.)	0,56	0.46	1.10	1.00
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 м Бег 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 гранаты 700 гр.(м.) 500 гр. (м.)	25	30	15	18
5	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	6	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				20

	положения лежа (кол-во раз)			15	
9	Лыжная гонка 3 км (мин., сек.) 5 км (мин., сек.)	33.0	31.00	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 9 возрастной группе		9	9	9	9
Необходимо выполнить нормативов для 6 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 м Бег 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 гранаты 700 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			2	3

	перекладине (кол-во раз)				
8	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)			12	15
9	Лыжная гонка 3 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.