

*Министерство спорта Российской Федерации*

*проект*

**Рекомендации по созданию и оборудованию  
малобюджетных спортивных площадок по месту  
жительства и учебы в субъектах Российской Федерации  
за счет внебюджетных источников.**

*Подготовлены при участии экспертов  
Ассоциации Предприятий Спортивной Индустрии  
и Объединения учителей физической культуры России*



*Москва 2014 г.*

## СОДЕРЖАНИЕ

раздела № (подраздела)	(Наименование раздела (подраздела)	Страницы		
<b>I</b>	<b>Введение</b>	<b>4-5</b>		
<b>II</b>	<b>Развитие сети спортивных сооружений для подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО</b>	<b>6-9</b>		
	2.1	Основные принципы развития <b>сети спортивных сооружений</b> для подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО	6	
	2.2	Основные принципы создания <b>малобюджетных спортивных площадок</b> ВФСК ГТО	7	
	2.3	Требования к благоустройству спортивных площадок	7-8	
	2.4	Основные требования к спортивному и спортивно-развивающему оборудованию спортивных площадок	8	
	2.5	Покрытия спортивных площадок	9	
<b>III</b>	<b>Малобюджетные спортивные площадки для подготовки и сдачи Комплекса ГТО</b>	<b>10-21</b>		
	3.1	Малобюджетные спортивные площадки образовательных организаций для подготовки и сдачи норм ГТО	10-15	
		3.1.1	для детей младшего школьного возраста	10-11
		3.1.2	для детей среднего школьного возраста	12-13
		3.1.3	для детей старшего школьного возраста	14-15
	3.2	Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства для подготовки и сдачи норм ГТО	16-20	
3.3	Минимальная малобюджетная спортивная площадка ГТО по месту жительства и учебы	21		
<b>IV</b>	<b>Перечень оборудования для ВФСК ГТО на открытой спортивной площадке</b>	<b>22-23</b>		

<b>V</b>	<b>Пример информационных стендов</b>	<b>24</b>	
<b>VI</b>	<b>Нормативные документы</b>	<b>25-26</b>	
<b>VII</b>	<b>Приложения</b>	<b>27-46</b>	
	<b>1</b>	Размещение информации на информационных стендах	27-38
		(стенд 1 (Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках	27
		(стенд 2 (Правила эксплуатации спортивной площадки	28
		(стенд 3 (Спортивные достижения	29
		стенд 4 (Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО	30-38
<b>2</b>	Состав спортивного оборудования в зависимости от возраста, обеспечивающий тренировку требуемых в рамках Комплекса ГТО качеств и возможностей	39-41	
<b>3</b>	Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	42-46	

## I. Введение

Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года определена важность роли физической культуры и спорта в развитии человеческого потенциала России.

Вопросы формирования ценностей здорового образа жизни, повышения общего уровня здоровья российских граждан и, в первую очередь, подрастающего поколения являются в настоящее время одним из главных национальных приоритетов Российской Федерации.

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р, определила основной государственный курс в области развития физической культуры и спорта: **создание условий, обеспечивающих возможность для населения страны (прежде всего - для детей и молодёжи) вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.**

Для достижения целей и задач, определённых в стратегических документах, необходима **модернизация всей системы физического воспитания в России**, в том числе **совершенствование и расширение её материально-технической физкультурно-спортивной базы (образовательных организаций в том числе).**

В Перечне поручений Президента Российской Федерации В.В. Путина по итогам Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 года (далее - Перечень поручений) уделено внимание вопросу о **строительстве малобюджетных спортивных площадок в пределах шаговой доступности** с указанием места для его реализации в проекте федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы».

Также, в целях повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта, укрепления здоровья и гармоничного развития личности, воспитания патриотизма и гражданственности, улучшения качества жизни граждан России Указом Президента Российской Федерации с 1 сентября 2014 года (далее – Указ) **введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)** (далее – ВФСК ГТО). Он должен стать программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, установить государственные требования к физической подготовленности граждан, включающие в себя различные виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, двигательных умений и навыков ведения здорового образа жизни.

Одной из важнейших задач ВФСК ГТО является увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, решение которой во многом зависит от качества и доступности спортивной инфраструктуры, использование которой будет способствовать подготовке к сдаче его норм.

**«Рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников»** (далее – **Рекомендации**) подготовлены в соответствии с Перечнем поручений и Указом Президента Российской Федерации, с учётом «Плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», разработанного Министерством спорта Российской Федерации, и адресованы органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации и муниципальным органам (в том числе осуществляющим управление в сфере образования), а также образовательным организациям.

В настоящих Рекомендациях представлены варианты следующих малобюджетных открытых плоскостных физкультурно-спортивных сооружений:

- Малобюджетные спортивные площадки образовательных организаций для подготовки и сдачи норм ГТО:
  - для детей младшего школьного возраста;
  - для детей среднего школьного возраста;
  - для детей старшего школьного возраста и молодежи.
- Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства для подготовки и сдачи норм ГТО.
- Минимальная малобюджетная спортивная площадка для подготовки и сдачи Комплекса ГТО по месту жительства и учебы.

Кроме этого, в Рекомендациях обозначен оптимальный перечень оборудования для указанных спортивных площадок и его примерная стоимость, а также вариант содержательного наполнения информационных стендов.

**Рекомендации предлагается рассматривать в комплексе с «Рекомендациями по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях, в том числе межшкольных физкультурно-спортивных сооружений»** (письмо Минобрнауки России от 16 февраля 2012 г. № 19-33), **«Рекомендациями по безопасности эксплуатации физкультурно-спортивных сооружений общеобразовательных учреждений, спортивного оборудования и инвентаря при организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий с обучающимися»** (письмо Минобрнауки России от 18 октября 2013 г. № ВК-710/09) и **«Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений»** (письмо Минобрнауки России от 16 мая 2012 г. № МД-520/19).

## **II. Развитие сети спортивных сооружений для подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО.**

Для достижения всех вышеуказанных целей и задач необходимо совершенствование и расширение материально-технической базы спорта образовательных организаций, изменение подходов в рамках комплексного благоустройства придомовых территорий, спортивной части территорий парков отдыха, предприятий и воинских частей.

### **2.1. Основными принципами развития сети спортивных сооружений для подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО являются:**

- многофункциональность открытых плоскостных физкультурно-спортивных сооружений, обеспечивающих создание оптимальных условий для организации и проведения мероприятий по подготовке и сдаче норм ГТО;
- возможность использования плоскостной физкультурно-спортивной инфраструктуры всеми возрастными группами населения с целью их максимального привлечения к физической культуре и спорту;
- ориентация на виды спорта, наиболее популярные в конкретном субъекте Российской Федерации, муниципальном образовании, образовательной организации, предприятии, воинской части, пр.;
- максимальное использование возможностей проектных решений при создании детских физкультурно-спортивных площадок для привлечения к физической культуре и спорту через игру;
- эстетическая привлекательность проектных решений и оборудования (современный дизайн, яркая окраска, озеленение, использование современных материалов, пр.);
- использование новейших строительных технологий для сокращения сроков возведения физкультурно-спортивных сооружений;
- «шаговая» (пешеходная) доступность спортивных сооружений;
- экономичность и функциональность спортивных сооружений, простота в эксплуатации;
- безопасность эксплуатации плоскостных физкультурно-спортивных сооружений и оборудования (в том числе безопасность конструкций, материалов, лакокрасочных покрытий и пр.), включая срок максимальный безопасной эксплуатации;
- мобильность в эксплуатации (возможность трансформации, компактность, простота сборки (разборки) и установки необходимого спортивного оборудования, пр.);
- ремонтодоступность, антивандальность.

## **2.2. Основными принципами создания малобюджетных спортивных площадок ГТО являются:**

- функциональность площадок в зависимости от возрастного уровня, анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья;
- доступность площадок для людей с ограниченными возможностями;
- эстетическая привлекательность проектных решений и оборудования (современный дизайн, яркая окраска, озеленение, применение современных материалов и т.п.);
- максимальное использование возможностей проектных решений и оборудования детских физкультурно-спортивных площадок для реализации принципа «привлечение к физической культуре и спорту через игру»;
- простота, экономичность, антивандальность и функциональность оборудования;
- безопасность спортивных площадок и оборудования;
- возможность ремонта площадок и быстрой замены изделий и комплектующих оборудования силами эксплуатирующей организации;
- гарантированность в поставке качественного оборудования и ценовая доступность.

## **2.3. Требования к благоустройству спортивных площадок.**

Обязательный перечень элементов комплексного благоустройства на спортивных площадках включает: «мягкие» виды покрытия, элементы сопряжения поверхности площадки с газоном, озеленение, спортивное оборудование, скамьи и урны, осветительное оборудование.

«Мягкие» виды покрытия (песчаное, уплотненное песчаное на грунтовом основании или гравийной крошке, мягкое резиновое или мягкое синтетическое) следует предусматривать на спортивных площадках в местах расположения спортивного оборудования, связанных с возможностью падения обучающихся. Места установки скамеек рекомендуется оборудовать твердыми видами покрытия или фундаментом. На всех видах спортивных площадок не допускается применение растений с ядовитыми плодами.

Размещение спортивного оборудования следует проектировать с учетом нормативных параметров безопасности.

Все площадки должны быть обеспечены подъездами для людей с ограниченными возможностями и пандусами.

Спортивные площадки должны быть оборудованы стендом с правилами поведения на площадке, инструкциями по пользованию спортивного оборудования, нормативами ВФСК ГТО, мерами безопасности. Осветительное оборудование должно функционировать в режиме освещения территории, на которой расположена площадка. Не допускается размещение осветительного оборудования на высоте менее 2,5 м.

Минимальное расстояние от границ спортплощадок до окон жилых домов следует принимать от 20 до 40 м в зависимости от шумовых характеристик площадки. Рекомендуется озеленение и ограждение площадки.

Озеленение рекомендуется размещать по периметру площадки, высаживая быстрорастущие деревья на расстоянии от края площадки не менее 2 м. Не рекомендуется применять деревья и кустарники, имеющие блестящие листья, дающие большое количество летящих семян, обильно плодоносящих и рано сбрасывающих листву. Для ограждения площадки возможно применять вертикальное озеленение.

Площадки рекомендуется оборудовать сетчатым ограждением высотой 2,5-3 м, а в местах примыкания спортивных площадок друг к другу - высотой не менее 1,2 м.

Проектирование ограждений следует производить в зависимости от их местоположения и назначения согласно ГОСТам, каталогам сертифицированных изделий, проектам индивидуального проектирования.

#### **2.4. Основные требования к спортивному и спортивно-развивающему оборудованию спортивных площадок.**

Спортивное оборудование спортивных площадок по месту жительства, учебы и работы представлено игровыми, физкультурно-оздоровительными и спортивными устройствами, сооружениями и (или) их комплексами. При выборе состава оборудования для населения, особенно для детей и подростков, рекомендуется обеспечивать соответствие оборудования анатомо-физиологическим особенностям разных возрастных групп.

Спортивное оборудование должно быть сертифицировано, соответствовать требованиям санитарно-гигиенических норм, охраны жизни и здоровья человека, быть удобным в технической эксплуатации, эстетически привлекательным. Рекомендуется применение оборудования отечественного заводского производства, конструкция которого позволяет осуществлять быструю замену пришедшего в негодность элемента. В комплект поставки должен входить паспорт с подробной схемой сборки, для обеспечения легкого монтажа и быстрой замены изнашивающихся элементов силами эксплуатирующей организации.

При размещении спортивного оборудования на площадках необходимо соблюдать минимальные расстояния безопасности. В пределах указанных расстояний на участках территории площадки не допускается размещения других видов оборудования, скамей, урн, бортовых камней и твердых видов покрытия, а также веток, стволов, корней деревьев.

Спортивное оборудование в виде специальных физкультурных снарядов и тренажеров должно быть заводского изготовления, предпочтительно произведенного на отечественном предприятии.

При размещении следует руководствоваться требованиями современных ГОСТ и каталогами сертифицированного оборудования.



## **2.5. Покрытия спортивных площадок.**

Определены следующие виды покрытий:

- «мягкие» (некапитальные) - выполняемые из природных или искусственных сыпучих материалов (песок, щебень, гранитные высевки, керамзит, резиновая крошка и др.), находящихся в естественном состоянии, сухих смесях, уплотненных или укрепленных вяжущими веществами – предпочтительные покрытия;
- газонные, выполняемые по специальным технологиям подготовки и посадки травяного покрова;
- на пластиковых каркасах с жесткой застежкой со специальными добавками, обеспечивающими резиновое заполнение из резиновой крошки по типу UNIC;
- комбинированные, представляющие сочетания покрытий, указанных выше.

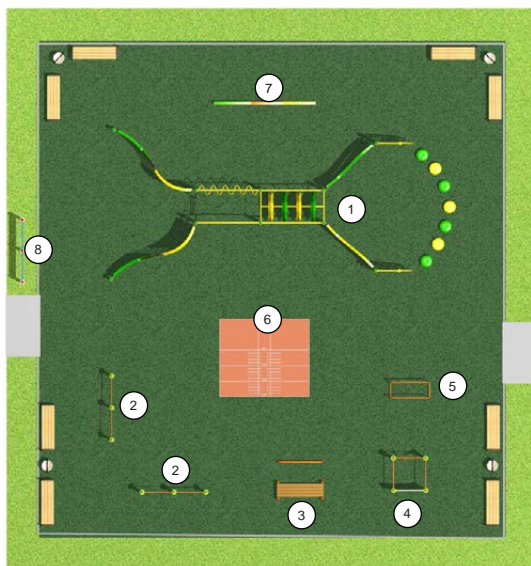
В проектах должны быть предусмотрены условия беспрепятственного и удобного передвижения маломобильных групп населения – инвалидов (далее МГН) по участку к зданию или по территории спортивной площадки с учетом требований градостроительных норм

### III. Малобюджетные спортивные площадки для подготовки и сдачи Комплекса ГТО.

#### 3.1. Малобюджетные спортивные площадки образовательных организаций для подготовки и сдачи норм ГТО.

##### 3.1.1. Малобюджетные физкультурно-спортивные площадки образовательных организаций для подготовки и сдачи норм ГТО детьми младшего школьного возраста (I ступени)

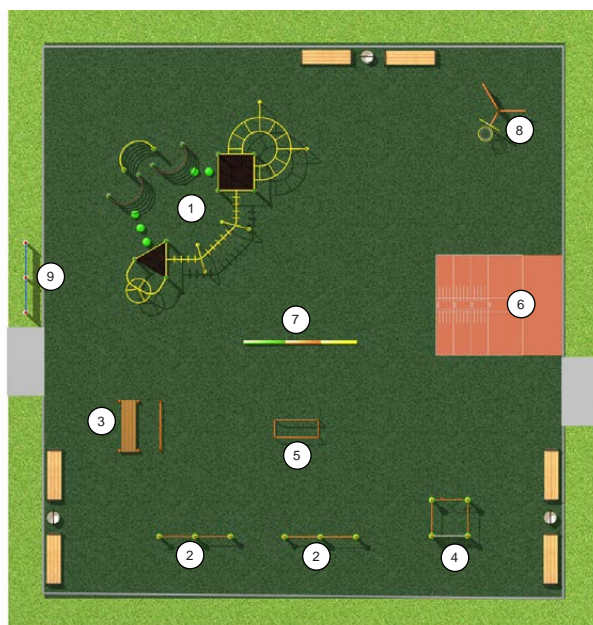
###### Спортивно-развивающая площадка. Вариант 1.



Размер площадки 15,00 x 15,00 м. ЕПС - 27 чел.

1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Турник разноуровневый детский
3. Скамья для физических упражнений
4. Спортивный комплекс детский
5. Брусья детские
6. Зона для прыжков в длину с места
7. Бум тройной
8. Информационный стенд

## Спортивно-развивающая площадка. Вариант 2

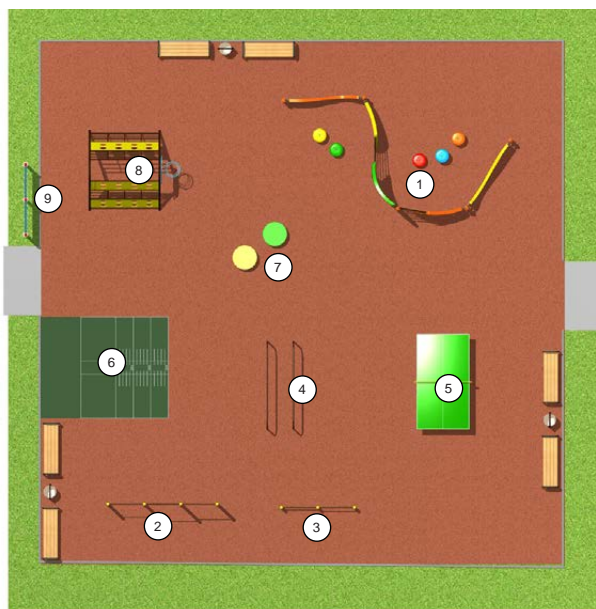


Размер площадки 14,00 x 14,00 м. ЕПС - 22 чел.

1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Турник разноуровневый детский
3. Скамья для физических упражнений
4. Спортивный комплекс детский
5. Брусья детские
6. Зона для прыжков в длину с места
7. Бум тройной
8. Баскетбольная тройка детская
9. Информационный стенд

### 3.1.2. Малобюджетные физкультурно-спортивные площадки образовательных организаций для подготовки и сдачи норм ГТО детьми среднего школьного возраста (II-III ступени)

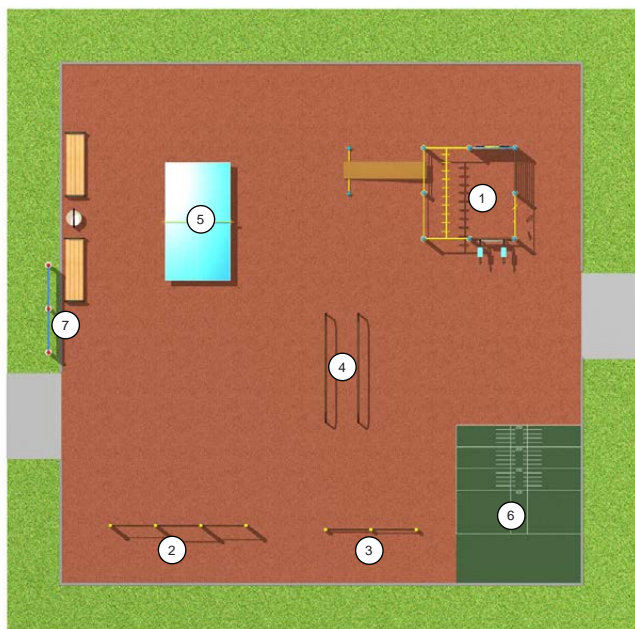
#### Спортивно-развивающая площадка. Вариант 1.



Размер площадки 14,00 x 14,00 м. ЕПС - 24 чел.

1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Турник разноуровневый
3. Упоры для отжиманий
4. Брусья
5. Стол теннисный
6. Зона для прыжков в длину с места
7. Бум-балансир на пружинах
8. Спортивный комплекс
9. Информационный стенд

*Спортивно-развивающая площадка. Вариант 2.*

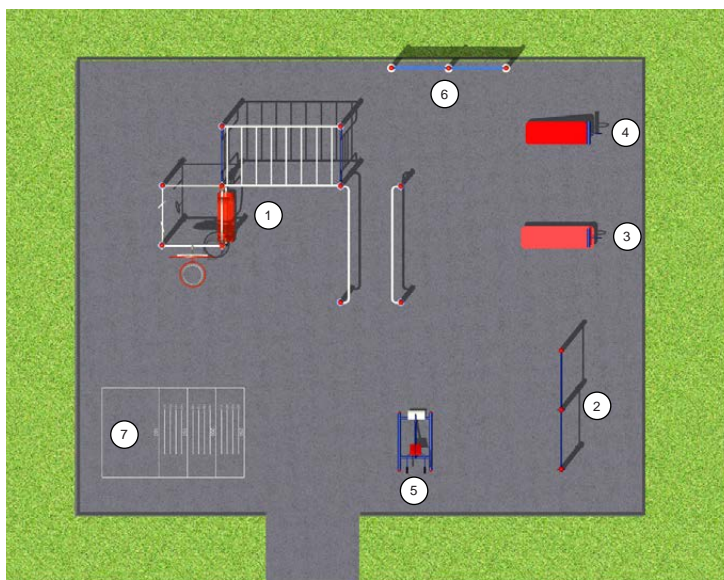


Размер площадки 12,00 x 12,00 м. ЕПС - 19 чел.

1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Турник разноуровневый
3. Упоры для отжиманий
4. Брусья
5. Стол теннисный
6. Зона для прыжков в длину с места
7. Информационный стенд

### 3.1.3. Малобюджетные физкультурно-спортивные площадки образовательных организаций для подготовки и сдачи норм ГТО детьми старшего школьного возраста (IV-V ступени)

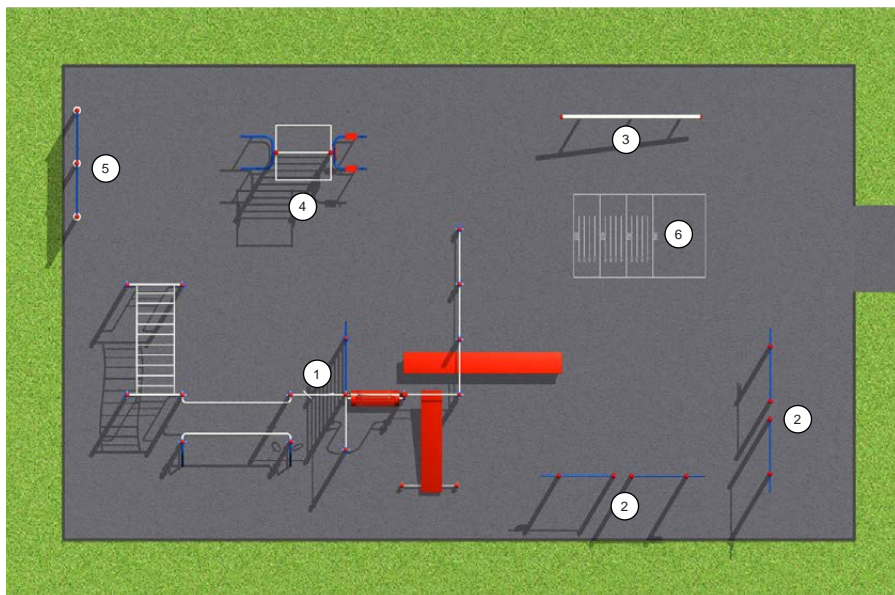
Спортивная площадка. Вариант 1.



Размер площадки 10,00 x 8,00 м. ЕПС - 10 чел.

1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Турник разноуровневый
3. Скамья прямая
4. Скамья наклонная
5. Тренажер для мышц спины
6. Информационный стенд
7. Зона для прыжков в длину с места

*Спортивная площадка. Вариант 2.*

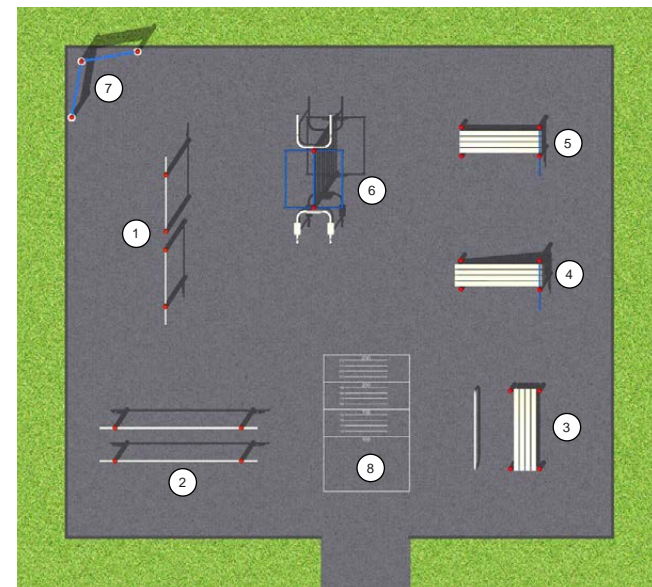


Размер площадки 15,00 x 9,00 м. ЕПС - 18 чел.

1. Спортивно-развивающее оборудование
2. Турник разноуровневый
3. Станок наклонный
4. Тренажер тройной
5. Информационный стенд
6. Зона для прыжков в длину с места

### 3.2. Малобюджетные спортивные площадки по месту жительства для подготовки и сдачи норм ГТО.

#### *Спортивная площадка. Вариант 1.*

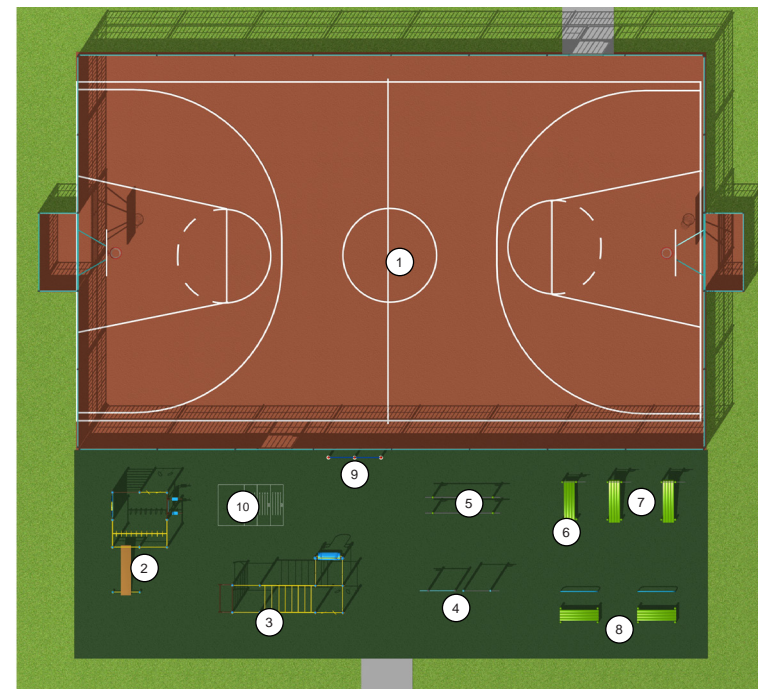


Размер площадки 9,00 x 9,00 м. ЕПС - 10 чел.

1. Турник разноуровневый
2. Брусья
3. Скамья для физических упражнений
4. Скамья для пресса наклонная
5. Скамья для пресса прямая
6. Тренажер тройной
7. Информационный стенд
8. Зона для прыжков в длину с места



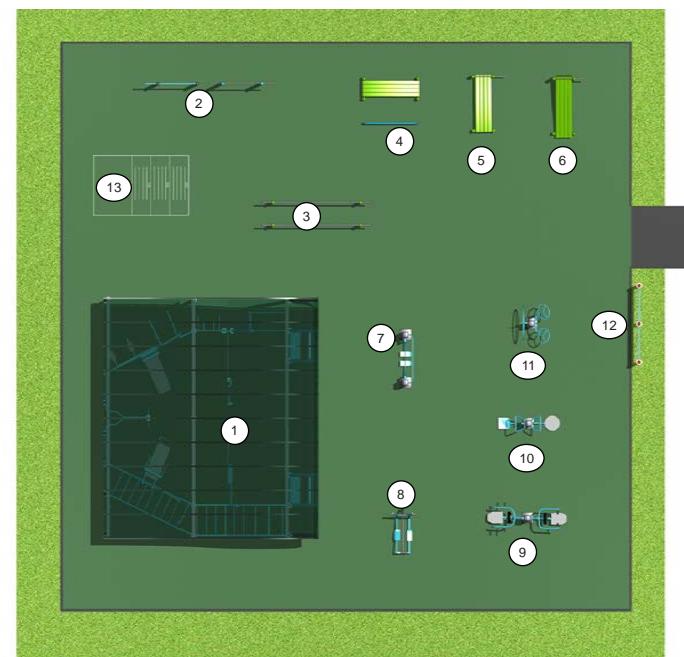
*Спортивная площадка. Вариант 2.*



Размер площадки 25,00 х 23,00 м. ЕПС - 36 чел.

1. Универсальная спортивная площадка
2. Спортивно-развивающее оборудование
3. Спортивно-развивающее оборудование
4. Турник разноуровневый
5. Брусья
6. Скамья для пресса прямая
7. Скамья для пресса наклонная
8. Скамья для физических упражнений
9. Информационный стенд
10. Зона для прыжков в длину с места

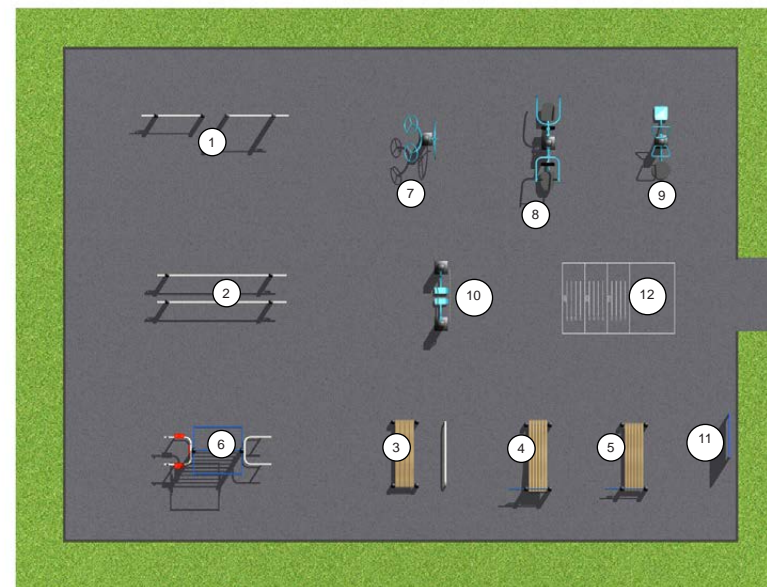
*Спортивная площадка. Вариант 3.*



Размер площадки 15,00 x 15,00 м. ЕПС - 26 чел.

1. Атлетический павильон
2. Турник разноуровневый
3. Брусья
4. Скамья для физических упражнений
5. Скамья для пресса прямая
6. Скамья для пресса наклонная
7. Тренажер «Воздушный ходок»
8. Тренажер эллиптический
9. Тренажер «Тяга сверху» + «Жим от груди»
10. Тренажер "Маятник" + "Твист"
11. Тренажер "Рули" + "Вращение"
12. Информационный стенд
13. Зона для прыжков в длину с места

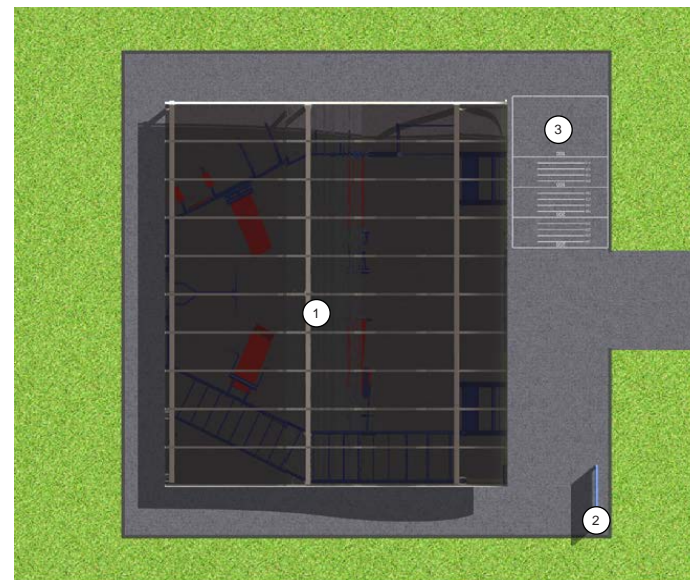
*Спортивная площадка. Вариант 4.*



Размер площадки 11,00 x 15,00 м. ЕПС - 16 чел.

1. Турник разноуровневый
2. Брусья
3. Скамья для физических упражнений
4. Скамья для пресса наклонная
5. Скамья для пресса прямая
6. Тренажер тройной
7. Тренажер "Рули" + "Вращение"
8. Тренажер «Тяга сверху» + «Жим от груди»
9. Тренажер "Маятник" + "Твист"
10. Тренажер «Воздушный ходок»
11. Информационный стенд
12. Зона для прыжков в длину с места

*Спортивная площадка. Вариант 5.*

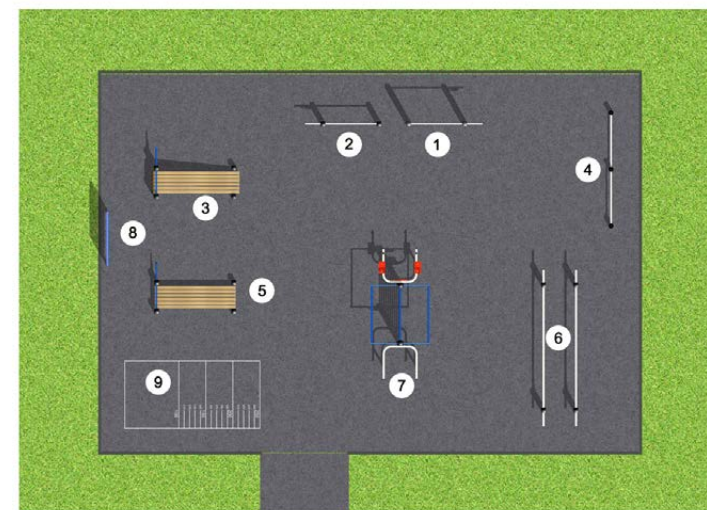


Размер площадки 8,00 x 8,00 м. ЕПС - 14 чел.

1. Атлетический павильон
2. Информационный стенд
3. Зона для прыжков в длину с места

### 3.3. Минимальная малобюджетная спортивная площадка ГТО по месту жительства и учебы

#### Спортивная площадка.


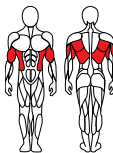

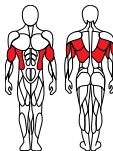

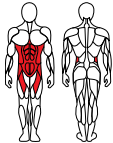

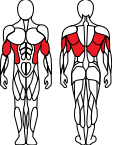



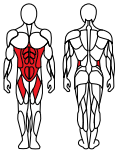

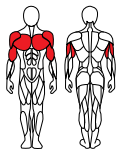

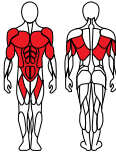

Размер площадки 10,00 x 7,00 м. ЕПС - 8 чел.

1. Турник высокий
2. Турник низкий
3. Скамья для прессы наклонная
4. Упор для отжиманий
5. Скамья лоя прессы прямая
6. Брусья
7. Тренажер тройной
8. Информационный стенд
9. Зона для прыжков в длину с места

## IV. Перечень оборудования для ВФСК ГТО на открытой спортивной площадке

# 120 000 руб.

№	Изображение	Техническое описание	Размер оборудования	Стоимость за ед.	
1		<p><b>ФК030 Турник высокий.</b> Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, отжимания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивания - чрезвычайно эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.</p> <p><b>Техописание:</b> Несущие стойки в количестве 2-х штук выполнены из стальной профильной трубы 80х80 мм с толщиной стенки 3 мм, на стойки крепятся пластиковые заглушки при помощи саморезов. Перемычка изготовлена из трубы диаметром 26,8мм, с толщиной стенки 2,8мм. Все металлические элементы предварительно обработаны антикоррозийными составами. Окраска – полимерная порошковая с высокотемпературной сушкой.</p>	0,089*1,43*2,50	12300,00	
2		<p><b>ФК031 Турник низкий.</b> Турник позволяет выполнять огромное количество упражнений – подтягивания, отжимания, подъемы ног, стойки, выходы силой, махи, обороты, перелёты. Подтягивания - чрезвычайно эффективное упражнение, которое задействует множество мышц одновременно.</p> <p><b>Техописание:</b> Несущие стойки в количестве 2-х штук выполнены из стальной профильной трубы 80х80 мм с толщиной стенки 3 мм, на стойки крепятся пластиковые заглушки при помощи саморезов. Перемычка изготовлена из трубы диаметром 26,8мм, с толщиной стенки 2,8мм. Все металлические элементы предварительно обработаны антикоррозийными составами. Окраска – полимерная порошковая с высокотемпературной сушкой.</p>	0,089*1,43*1,30	10700,00	
3		<p><b>ФК032 Скамья для пресса прямая.</b> Отличное решение для укрепления и растяжки прямых и косых мышц живота. Развитие основных групп мышц корпуса способствует улучшению осанки и уменьшению болей в спине. Основные упражнения – скручивание, подъём корпуса, подъем ног.</p> <p><b>Техописание:</b> Несущие стойки элемента выполнены из стальной профильной трубы 80х80 мм с толщиной стенки 3 мм. На стойки крепятся пластиковые заглушки при помощи саморезов. Скамейка изготовлена из деревянной строганной доски хвойных пород одной расцветки, толщиной 50мм. Доски скамьи для пресса крепятся трубой диаметром 26,8мм, с толщиной стенки 2,8мм. Покраска деревянных элементов осуществляется полиэфирной краской. Все металлические элементы предварительно обработаны антикоррозийными составами.</p>	1,20*0,60*1,60	15500,00	
4		<p><b>ФК001/1 Упор для отжиманий.</b> Отжимания с помощью упоров эффективнее действуют на грудные мышцы за счет большей амплитуды выполняемых упражнений. Мышцы работают лучше и качественнее и, как следствие, хорошо растут. Упоры дают увеличенную нагрузку на плечи, бицепс, трицепс и пресс. <b>Техописание:</b> Несущие стойки в количестве 2-х штук выполнены из стальной профильной трубы 80х80 мм с толщиной стенки 3 мм, на стойки крепятся пластиковые заглушки при помощи саморезов. Перемычка изготовлена из трубы диаметром 26,8мм, с толщиной стенки 2,8мм. Все металлические элементы предварительно обработаны антикоррозийными составами. Окраска – полимерная порошковая с высокотемпературной сушкой.</p>	0,60*0,10*2,00	6000,00	

5		<p>ФК033 Скамья для пресса наклонная. Преимуществом наклонной скамьи является возможность выполнять упражнения на пресс с увеличенной амплитудой и сопротивлением, при этом сокращается больше мышц брюшного пресса, чем это возможно на прямой скамье или при выполнении упражнения на полу. Основные упражнения – скручивание, подъём корпуса, подъем ног, велосипед.</p> <p>Техописание: Несущие стойки элемента выполнены из стальной профильной трубы 80x80 мм с толщиной стенки 3 мм. На стойки крепятся пластиковые заглушки при помощи саморезов. Скамейка изготовлена из деревянной строганной доски хвойных пород одной расцветки, толщиной 50мм. Доски скамьи для пресса крепятся трубой диаметром 26,8мм, с толщиной стенки 2,8мм. Покраска деревянных элементов осуществляется полиэфирной краской. Все металлические элементы предварительно обработаны антикоррозийными составами.</p>	1,20*0,60*1,60	15500,00		
6		<p>ФК035 Брусья гимнастические. Брусья позволяют выполнять полноценную тренировку всех мышц верхней части тела благодаря большому количеству упражнений – отжимания, махи, стойки. Упражнения на брусьях являются одними из самых эффективных, так как требуют не только силы, но и равновесия, координации.</p> <p>Техописание: Тренажер установлен на опорных стойках, изготовленных из стальной трубы 80x80 мм с толщиной стенки 3 мм. В стойки вставляются перила брусьев изготовленных из металлической трубы меньшего диаметра не более 42,3 мм, с толщиной стенки не менее 3,2мм.</p> <p>Все металлические элементы предварительно обработаны антикоррозийными составами. Окраска – полимерная порошковая с высокотемпературной сушкой.</p>	1,30*0,55*3,00	14500,00		
7		<p>ФК013.02 Физкультурный комплекс. 4 тренажера в 1: турник, брусья, упор для подъема ног на пресс, шведская стенка. Одновременно на тренажере может заниматься до четырех человек.</p> <p>Техописание: Несущие стойки выполнены стальной профильной трубы 80x80 мм с толщиной стенки 3 мм. Каркас элемента для упражнений выполнен из металлической трубы D42,8 мм с толщиной стенки 3,5мм, в виде буквы «Г» и расположен с двух сторон. Основания стоек элемента – стальная пятка круглой формы 150-го радиуса, толщиной 3мм. Заниматься могут два человека одновременно. С одной стороны элемент для занятий на пресс оборудован фанерой в местах прикосновения спины и локтей, фанера толщиной 20мм. Перемычки шведской стенки и турник изготовлен из трубы D26,8мм с толщиной стенки 2,8 мм. Шаг между перемычками 25см. Турник расположен с 2-х сторон, и закреплен на выносном каркасе из трубы D42,3мм с толщиной стенки 3,5 мм. Пластиковые элементы выполнены из линейного полиэтилена низкого давления методом ротационного формования. Все металлические элементы предварительно обработаны антикоррозийными составами. Окраска – полимерная порошковая с высокотемпературной сушкой.</p>	2,55*1,00*2,30	34500,00		
8		Информационный стенд	1,80*0,05*1,00	11000,00		
9		Зона для прыжков с места. Упражнение укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость.	1,70*2,60			
				<b>ИТОГО:</b>	<b>120000,00</b>	

Стоимость комплекта без учета доставки и установки.

## V. Пример информационных стендов



*Общий вид*



## VI. Нормативные документы:

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
2. Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта 24 марта 2014 года.
3. Постановление Правительства Российской Федерации № 540 от 11.06.2014 года. «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».
4. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Министерство регионального развития Российской Федерации (Минрегионразвития России) «Предложения по благоустройству придомовой территории в части детской спортивно-игровой инфраструктуры». Письмо № 42053-ИБ/14 от 14.12.2010г.
7. Рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по развитию сети плоскостных физкультурно-спортивных сооружений при общеобразовательных учреждениях, в том числе межшкольных физкультурно-спортивных сооружений. Москва 2011. Письмо Минобрнауки России от 16.02.2012 № 19-33.
8. Рекомендации по развитию открытой плоскостной инфраструктуры игрового и физкультурно-спортивного назначения на территории дошкольных образовательных организаций. Москва – 2014 г. Письмо Минобрнауки России от 13.05.2014 № 09-895.
9. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
10. СП 118.13330.2012 Общественные здания и сооружения. Актуализированная редакция СНиП 31-06-2009.
11. СНиП II-12-77 «Защита от шума».
12. СНиП III-10-75 «Благоустройство территорий. Правила производства и приемки работ».
13. СНиП 2.01.07-85\* «Нагрузки и воздействия».
14. СНиП 2.03.11-85 «Защита строительных конструкций от коррозии».
15. СНиП 2.07.01-89\* «Планировка и застройка городских и сельских поселений».
16. СНиП 23-05-95 «Естественное и искусственное освещение».

17. СНиП 35-01-2001 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения».
18. СанПиН 2.2.1/2.1.1.1031-01 «СЗЗ и санитарная классификация предприятий, сооружений и жилых объектов».
19. ГОСТ Р 52025-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей».
20. ГОСТ Р 55673 – 2013 «Оборудование гимнастическое. БРУСЬЯ АСИММЕТРИЧНЫЕ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
21. ГОСТ Р 55674 – 2013 «Оборудование гимнастическое. БРУСЬЯ КОМБИНИРОВАННЫЕ АСИММЕТРИЧНЫЕ И ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
22. ГОСТ Р 55675 – 2013. «Оборудование гимнастическое. ПЕРЕКЛАДИНЫ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
23. ГОСТ Р 55676 – 2013. «УСТРОЙСТВА ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ДЛЯ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ. Требования и методы испытаний с учетом безопасности».
24. ГОСТ Р 55677 – 2013. «ОБОРУДОВАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК. Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования».
25. ГОСТ Р 55678 – 2013. «ОБОРУДОВАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК. Безопасность конструкции и методы испытаний спортивно-развивающего оборудования».
26. ГОСТ Р 55679 – 2013. «ОБОРУДОВАНИЕ ДЕТСКИХ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК. Безопасность при эксплуатации».
27. ГОСТ 26804-86 «Ограждения дорожные металлические барьерного типа».
28. ГОСТ Р 51261-99 «Устройства опорные стационарные реабилитационные».
29. РД 34.21.122-87 «Инструкция по устройству солнцезащиты зданий и сооружений».
30. ГОСТ Р 52169-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний. Общие требования».
31. ГОСТ Р 52168-2003 «Оборудование детских игровых площадок. Безопасность конструкции и методы испытаний горок».
32. ГОСТ Р 50602. «Кресла-коляски. Максимальные габаритные размеры».
33. СП 31-115-2006 «Открытие плоскостные физкультурно-спортивные сооружения».
34. МГСН 4.08-97 «Массовые типы физкультурно-оздоровительных учреждений».

### Размещение информации на информационных стендах *Стенд №1*

#### Меры безопасности при занятиях на открытых спортивных площадках

##### 1. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую назначению спортивного оборудования, а также условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Занимающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по площадке;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

##### 2. Требования безопасности перед началом занятий.

Занимающийся должен:

- надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь и иные вещи, которые не будут использоваться на занятии.

##### 3. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия должны проводиться на ровном нескользком грунте.

Занимающийся должен:

- правильно выполнять упражнения в соответствии с инструкцией;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений.

##### 4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия;
- оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие и сообщить о пожаре в пожарную службу.

##### 5. Требования безопасности по окончании занятий.

Занимающийся должен:

- убрать личный спортивный инвентарь;
- покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке или по месту жительства, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

## Правила эксплуатации спортивной площадки

### **ВНИМАНИЕ!**

Пользоваться спортивным оборудованием можно лицам от 6 лет и весом не более 90 кг.  
Перед использованием спортивного оборудования убедитесь в его безопасности и отсутствии посторонних предметов.

### Предназначение спортивного оборудования

Спортивное оборудование предназначено для занятий физической культурой  
лиц от 6 лет и весом до 90 кг;

### УВАЖАЕМЫЕ ПОСЕТИТЕЛИ!

#### На спортивной площадке

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**

Мусорить, курить и оставлять окурки, приносить и оставлять стеклянные бутылки.  
Выгуливать домашних животных.  
Использовать спортивное оборудование не по назначению.  
Номера телефонов для экстренных случаев:

Медицинская служба (скорая помощь)	_____
Служба спасения	_____
Служба эксплуатации	_____
Ближайший телефон находится по адресу	_____

Стенд №3

**Спортивные достижения**

--	--	--	--

--	--	--	--

--	--	--	--

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

*(Выпуска)*

**I. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

**II. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями

**III. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук



**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук

**V. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16

**VI. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 18 до 29 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

**МУЖЧИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	7	13	5	6	10

**ЖЕНЩИНЫ**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 18 до 24 лет			от 25 до 29 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	8	11	16	7	9	13

**VII. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 30 до 39 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

**М У Ж Ч И Н Ы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	9	4	5	8
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	30	40	20	30	40
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью пальцами рук	4	6	Достать скамью пальцами рук	2	4

**Ж Е Н Щ И Н Ы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		от 30 до 34 лет			от 35 до 39 лет		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	12	15	20	12	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	6	8	12	6	8	12
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	Достать скамью ладонями	7	9	Касание скамьи пальцами рук	4	6

**VIII. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 40 до 49 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет	от 40 до 44 лет	от 45 до 49 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	20	15	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	15	10
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	30	28	12	10
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			

**IX. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 50 до 59 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы			
		Мужчины		Женщины	
		от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет	от 50 до 54 лет	от 55 до 59 лет
Обязательные испытания (тесты)					
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	2	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	10	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	10	8
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	20	8	6
2.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук			

**Х. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 60 до 69 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 60 до 69 лет	от 60 до 69 лет
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (количество раз)	10	6
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	20	15

**ХІ. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 70 лет и старше)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты) и нормативы	Нормативы	
		Мужчины	Женщины
		от 70 лет и старше	от 70 лет и старше
Обязательные испытания (тесты)			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре о сиденье стула (количество раз)	8	5
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	15	10

**Состав спортивного оборудования в зависимости от возраста, обеспечивающий тренировку требуемых в рамках Комплекса ГТО качеств и возможностей.**

№ п-п	Возраст	Назначение оборудования	Рекомендуемое физкультурно-спортивное оборудование
1	Дети младшего школьного возраста (1 ступень)	для обучения и совершенствования лазания, равновесия, перешагивания, перепрыгивания, спрыгивания; для развития силы, гибкости, координации движений; для развития глазомера, точности движений, ловкости, для обучения метания в цель; для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышечной системы, совершенствования чувства равновесия, ориентировки в пространстве	Пирамиды, шведские стенки, бумы, городки с пластиковыми спусками, переходами, физкультурными элементами. Гимнастические стенки, физкультурные элементы, низкие турники, лопинги и рукоходы Мишени для бросания мяча, кольцебросы, баскетбольные щиты, миниворота
2	Дети среднего школьного возраста (2 – 3 ступени)	для общего физического развития, для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышечной системы, совершенствования чувства равновесия, ориентировки в пространстве	Гимнастические стенки, разновысокие перекладины, тренажеры для выполнения силовых упражнений в висе, спортивные комплексы, физкультурные комплексы, городки с пластиковыми спусками, переходами, физкультурными элементами, игровое оборудование-теннисные столы, баскетбольные щиты, мишени для бросания мяча, ворота. .лопинги и рукоходы, беговые барабаны
3	Дети старшего школьного возраста и молодежь (4 – 6 ступени)	для улучшения мышечной силы, телосложения и общего физического развития, для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышечной системы, совершенствования чувства равновесия, ориентировки в пространстве	Спортивные комплексы с возможностью выполнения физических упражнений, упражнений на координацию, совершенствования чувства равновесия, физкультурные комплексы, отдельно стоящие силовые тренажеры или «Атлетические павильоны», турники, брусья; .лопинги и рукоходы, беговые барабаны
4	Люди взрослого и старшего возраста (от 7 ступени)	для улучшения мышечной силы, телосложения и общего физического развития, для тренировки вестибулярного аппарата, укрепления мышечной системы, совершенствования чувства равновесия, ориентировки в пространстве	Спортивные комплексы с возможностью выполнения физических упражнений, упражнений на координацию, совершенствования чувства равновесия, физкультурные комплексы, отдельно стоящие силовые тренажеры или «Атлетические павильоны», турники, брусья, рукоходы.

### **Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:**

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;
- нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации (приложение № 1).

### **Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на обязательные и по выбору.**

#### *Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:*

- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.

#### *Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:*

- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.
- испытания (тесты) на развитие скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.



**Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:**

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень – от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
- пятая ступень - от 16 до 17 лет;
- шестая ступень - от 18 до 29 лет;
- седьмая ступень – от 30 до 39 лет;
- восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
- девятая ступень - от 50 до 59 лет;
- десятая ступень - от 60 до 69 лет;
- одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

## **Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»**

(Выписка из «Методических рекомендаций по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная. Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

### **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». Участники стартуют по 2 человека.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

### 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 участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX 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 (попытка не засчитывается):*

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) поочередное сгибание рук.

### 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 поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение упражнения.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) поочередное сгибание рук.
- 4) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП.

### **Рывок гири**

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, опустив гирю вниз (не ставя на пол) или держа ее в верхнем положении не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья фиксирует каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

#### ***Испытание (тест) прекращается при:***

- 1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
- 2) использовать канифоль для подготовки ладоней;
- 3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
- 4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
- 5) выходе за пределы помоста.

#### ***Ошибки (движение не засчитывается):***

- 1) дожим гири;
- 2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки;

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

*Ошибки (движение не засчитывается):*

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) поочередное разгибание рук.
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула)**

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

*Ошибки (движение не засчитывается):*

- 1) касание пола коленями;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»;
- 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты «из замка»;
- 4) смещение таза.

### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

*Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):*

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

### **Метание теннисного мяча в цель**

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем (попадание в край обруча засчитывается в пользу участника).

*Ошибки (попытка не засчитывается):*

- 1) заступ за линию метания;