

Отчет по результатам научно-исследовательской работы

«Разработка научно обоснованных нормативов на бронзовый, серебряный, золотой знаки отличия VII-XI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее – ВФСК) и содержания знаний и умений в области физической культуры и спорта для VI-XI ступеней ВФСК и способов их оценки»

Извлечения из научно-исследовательского отчета по теме

«Разработка проекта структуры и содержания спортивной части ВФСК»

Исполнители: Гильмутдинов Т.С. (к.п.н., доцент), Уваров В.А. (к.п.н., профессор), Криво В.М. (судья международной категории), Столяров Е.Е. (судья международной категории)

Актуальность использования программ многоборий и таблиц оценки результатов при проведении мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Одним из актуальных вопросов внедрения комплекса ГТО является отработка технологии проведения физкультурных и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для тестирования физической подготовленности населения различных возрастных групп, в соответствии с ФЗ № 274 от 05.10.2015 г. (далее - ФПН, ВФСК ГТО, комплекс ГТО, тестирование, мероприятия ВФСК ГТО).

Действующие трёхуровневые критерии физической подготовленности населения позволяют достаточно точно оценить Государственные требования и уровень ФПН на бронзовый, серебряный и золотой знаки. Однако, они не дают информации испытуемым о реальной оценке своего рейтинга в каждом виде испытаний комплекса ГТО как до выполнения ниже уровня норм на бронзового знака (30 % испытуемых), так и выше норм золотого знака (20 % испытуемых).

Применение таблиц оценки результатов в очках позволяет более точно определять уровень физической подготовленности каждого участника в каждом тесте и использовать данную информацию в обобщенном виде для подготовки ежегодного доклада Президенту РФ. Кроме того рейтинговые данные позволяют использовать их для индивидуальной системы подготовки к выполнению нормативов.

Учитывая, что проведение тестирования ФПН в рамках мероприятий ВФСК ГТО, как правило, проводятся в форме комплексных мероприятий, на которые выделяются средства через их включение в Единый календарный план в виде многовариантных программ для участников из нескольких ступеней ВФСК ГТО, такой подход позволяет одновременно с тестированием на знаки отличия ВФСК ГТО дифференцировано определять личные места участников и командное первенство, а также сэкономить в масштабах России до 6 млрд. руб. в год, начиная с 2016 года (обоснование в Приложении № 2 к Справке).

Отечественный и зарубежный опыт, а также современная практика проведения мероприятий ВФСК ГТО показывают, что наиболее эффективным является путь использования трехуровневой оценки физической подготовленности в сочетании с многоборными программами и таблицами очков для оценки ФПН и общего рейтинга участников.

Материалы представленной ниже Справки являются извлечением из отчёта НИР, выполненной нами в ФГБОУ СГАФКСТ во исполнение п.34 распоряжения Правительства РФ от 30 июня 2014 г. N 1165-р отчет размещен на сайте Минспорта России в разделе Аналитические материалы ВФСК ГТО.

СПРАВКА

о целесообразности использования многоборных программ и таблиц оценки результатов при проведении мероприятий «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (извлечение из отчета НИР-2015 ФГБОУ СГАФКСТ)

В комплексе ГТО СССР с 1938 по 1991 г. в разные периоды функционировали от 2-х до 33-х программ летнего и зимнего многоборий, предназначенных для участников в возрасте от 10-ти до 60-ти лет и старше.

Системы многоборий применяются в настоящее время в различных соревнованиях и фестивалях, на которых оценивается физическая и прикладная подготовленность участников, таких как «Президентские состязания», «Фестивали ГТО», «Декады ГТО», «Спартакиады допризывной молодежи России» и другие (Приложение 1), а также в физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь, «Президентских тестах» Республики Казахстан, «Президентских тестах США» и в ряде земель Германии.

Обоснование организационных и экономических преимуществ тестирования обучающихся по видам многоборий комплекса ГТО

Представленные расчеты (Приложение № 2) показывают, что проведение тестирования в 2016 году только на I (муниципальном, 5 млн. тестируемых) этапе в Центрах тестирования с использованием многоборных программ даст стране экономию расходов минимум в **6,75575 млрд. рублей относительно соревнований отдельно по каждому тесту.**

При использовании многоборных программ сократится число дней тестирования участников, расчетная экономия средств в 2016 г. на один центр тестирования достигнет 6-7 млн. руб., а в целом по России порядка 7 млрд. рублей. Будет сэкономлено более 5 млн. рабочих (учебных) дней.

В 2017 г. при увеличении числа участников, выполняющих нормативы комплекса, до 10 млн. человек **экономию от исключения непроизводительных расходов составит более 14 млрд. руб.,** будет сэкономлено более 10 млн. рабочих (учебных) дней.

Социально-экономический эффект данной формы тестирования основан на нижеследующих преимуществах.

I. Организационные преимущества:

- 1) Комплексное тестирование выявляет всестороннюю подготовленность человека.
- 2) При организации тестирования в виде соревнований с участниками из нескольких команд появляется возможность независимого контроля качества тестирования, что позволяет предотвращать и устранять возможные нарушения, как в тестировании так и в результатах.
- 3) Проведение тестирования и соревнований (Фестивалей) по многоборьям комплекса ГТО среди участников нескольких организаций с использованием таблиц оценок результатов позволяет разыгрывать личное и командное первенство.
- 4) Использование таблиц оценок результатов позволяет точно оценивать результаты, располагающиеся между нормативами знаков ГТО. Использование таблиц дает объективный материал для анализа «тест – ретестовых» данных.

II. Временные и финансовые преимущества комплексного тестирования:

- 1) Сокращение в 2-3 раза времени на оформление заявок и медицинских допусков на тестирование участников (с 6-8 раз до 1-3 раз в год на каждого).
- 2) Для 5 млн. участников тестирования с использованием многоборных программ и сокращенного числа дней (до 1-3 в год) достигается экономия непроизводительных потерь личного времени в размере 40 млн. часов, которые не поддаются стоимостной оценке.

3) Сокращение непроизводительных потерь времени руководителей образовательных организаций, подписывающих заявки на тестирование.

4) Сокращение непроизводительных потерь времени у медперсонала (врачей, медсестер, лаборантов), проводящих диспансеризацию и при выдаче разрешений (допуска) на тестирование участников не более 2-3 раз в год.

5) Сокращение затрат на страхование жизни и здоровья участников от несчастного случая в дни тестирования (4 раза по 1 дню по 30 руб/чел умноженное на 5 млн.участников = 600 млн. руб).

6) Экономия времени и средств за счет сокращения количества подаваемых заявок на одних и тех же тестируемых в Центры тестирования (ЦТ, с 6-8 до 1-3 заявок в год).

7) Сокращение непроизводительных потерь времени сотрудников Регионального оператора.

8) Сокращение потерь времени участников тестирования и сопровождающих их лиц на дорогу к ЦТ и обратно, на двойное переодевание в спортивную форму и гражданскую одежду, на общую разминку и гигиенические процедуры – по 2 часа потерь личного времени каждым в каждый день тестирования.

9) Экономия средств на аренду спортсооружений при комплексировании видов.

10) Сокращение числа вспомогательного обслуживающего персонала за счет совмещенного обслуживания нескольких видов испытаний (врачей, комендантов, радистов, рабочих). Экономия достигает 2–5 раз в зависимости от числа видов испытаний, проводимых одновременно на одном спортобъекте.

11) Экономия по оплате аренды медицинского транспорта. Экономия достигает 2-5 раз в зависимости от числа видов испытаний, проводимых одновременно на одной спортивной базе.

12) Экономия средств на оплату секретарей ГСК и операторов обработки персональных данных Центров тестирования. При одном виде испытаний – 2/3 времени тестирования секретари ГСК и операторы персональных данных свободны от введения и обработки результатов тестирования.

III. Экономия средств на награждение только за многоборья, а не за отдельные виды испытаний, летом – в 5-9-борьях, зимой – в 3-5 борьях.

При проведении тестирований и мероприятий по многоборьям, состоящим из видов испытаний комплекса ГТО, возможно производить награждение победителей и призеров только за результаты многоборий, а не за результаты в отдельных видах испытаний.

Применение таблиц очков для оценки результатов

Применение таблиц очков для оценки результатов участников мероприятий ВФСК ГТО открывает новые возможности сочетания системы оценки результатов с помощью твердых нормативов ВФСК ГТО и гибкой (очковой) системы, учитывающей индивидуальные особенности испытуемых в физическом развитии.

Ниже представлены преимущества использования таблиц оценки результатов в многоборьях:

1) Таблицы оценки результатов позволяют более дифференцировано оценивать большие массивы результатов, промежуточных между нормативными.

2) Шкалы таблиц позволяют участнику более точно оценивать свои достижения в разных видах испытаний и намечать пути их улучшения.

3) Шкалы таблиц позволяют оптимизировать методику подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО.

4) Таблицы оценок позволяют более точно распределять места участников как в отдельных видах испытаний, так и в личном и командном первенствах.

5) Регистрация результатов с использованием таблиц является более точной методикой, чем уровни нормативов.

Проекты программ многоборий и таблиц оценки результатов представлены в Приложениях №3 и №4.

По итогам более чем 30-летней работы, особенно в 2013-2015 годы, показана целесообразность применения определенных программ, состоящих из тестов комплекса ГТО и использование 100-очковых таблиц оценки результатов, которые практически на 98% обеспечивают шкалирование всех диапазонов физической и прикладной подготовленности участников основной медицинской группы.

По 32 из 58 тестов ВФСК ГТО «выполнение нормативов комплекса ГТО (должно) проводится в соревновательной обстановке» (протокол №1 от 23.07.2014 пункт П.1 заседания Координационной комиссии Минспорта России по внедрению и реализации комплекса ГТО).

Организаторы мероприятий ВФСК ГТО должны предоставлять возможность участникам реализовать своё право на «Присвоение спортивных разрядов по спортивным дисциплинам видов спорта, включенным во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, (которое) осуществляется в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 N 1508 пункт 17).

При этом в России используется несколько вариантов таблиц оценки результатов в очках: 60, 70, 100, 150, 1000, 1500 и 2200.

Всероссийские физкультурные мероприятия и спортивные мероприятия, в программах которых применяются многоборья для оценки физической подготовленности различных категорий населения

(в 2015-2016гг., оценка результатов в многоборьях для личного и командного зачета ведется по таблицам очков)

1. Летний Всероссийский фестиваль комплекса ГТО среди обучающихся образовательных организаций

Возраст 11- 15 лет (в трех этапах таблицы 100 очков).

9-борье: стрельба из пневматической винтовки; тестирование гибкости; плавание на 50 м; подтягивание на высокой перекладине (юноши)/сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); метание мяча 150 г; поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места; бег 60 м; бег 1500 или 2000 м.

2. Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди обучающихся образовательных организаций

Возраст 9 – 29 лет(в двух этапах таблицы 100 очков).

4-6-борье: стрельба из пневматической винтовки; поднимание туловища из положения лежа на спине; подтягивание на высокой перекладине (юноши)/сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); прыжок в длину с места; плавание на 25 или 50 м; тестирование гибкости; бег на лыжах 1-5 км или бег на выносливость 1500-3000м.

3. Первый Фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди команд-воспитанников Московского суворовского военного училища и Московского кадетского корпуса «Пансион воспитанниц МО РФ»

Возраст 11- 17 лет(в двух этапах таблицы 100 очков).

8-борье комплекса: тестирование гибкости; плавание на 50 м; подтягивание на высокой перекладине (юноши)/сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки); метание мяча 150г или спортивного снаряда (700/500г); поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места; бег 60 м или 100м; бег 1500 или 2000 м.

4. Спартакиада молодежи России допризывного возраста

Возраст: 15 – 17 лет (юноши) (таблицы 100 очков).

8-борье: стрельба из пневматической винтовки; плавание; метание гранаты; бег 100 м; бег 3000 м; прыжок в длину с разбега; прыжок в длину с места; подтягивание на перекладине.

5. Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания»

Возраст: 8 – 17 лет (таблицы 70 очков).

6-борье: бег 1000 м; бег 30 или 60 или 100 м; подтягивание на перекладине (юноши); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки); поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения сидя.

6. Спартакиада допризывной молодежи Санкт-Петербурга – 10 этап – «День призывника»

Возраст: 15-17 лет (юноши) (таблицы 100 очков)

6-борье: стрельба из пневматической винтовки; рывок гири 16кг; техника рукопашного боя (6 упражнений); плавание 50м; бег 60м; бег 1000м.

7. Всероссийская спартакиада школьников по военно-прикладным и техническим видам спорта

Возраст: девушки и юноши 15 – 17 лет (таблицы 100 очков)

5-борье: подтягивание на перекладине (юноши); поднимание туловища из положения лежа на спине (девушки); бег 100 м; бег 3000 (1000) м; стрельба; плавание.

8. XVIII Всероссийский фестиваль студентов вузов физической культуры

Категория: студенты 17-29 лет (таблицы 100 очков)

4-борье комплекса ГТО: стрельба из пневматической винтовки; подтягивание на высокой перекладине (мужчины)/сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины); прыжок в длину с места; бег 3000 (мужчины)/2000м (женщины).

9. Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных»

Возраст: 10 – 15 лет (таблицы 150 очков).

4-борье: бег 60 м; прыжок в длину с разбега или высоту с разбега; метание мяча 150г; бег 300-1000м;

10. Всероссийские соревнования по легкоатлетическому четырехборью «Шиповка юных» в помещении среди обучающихся общеобразовательных организаций

Возраст: 10 – 15 лет (таблицы 150 очков).

4-борье: бег 60 м; прыжок в длину или высоту с разбега; метание мяча 150г; бег 300-1000м.

11. Всероссийские сельские спортивные игры

Возраст: 17 лет и старше (таблицы 100 очков).

3-борье зимнее: стрельба из пневматической винтовки; подтягивание на высокой перекладине (мужчины)/сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу (женщины); лыжные гонки 10км (мужчины) / 5 км (женщины).

4-борье летнее: стрельба из пневматической винтовки; метание гранаты (700г/500г), бег 100м, бег 2000м или 3000м.

12. Спартакиада пенсионеров России

Возраст: мужчины – 60 лет и старше, женщины – 55 лет и старше (оценка по местам).

3-борье: бег 400м; плавание 50м; стрельба из пневматической винтовки.

3-борье комплекса ГТО: поднимание туловища из положения лежа на спине; наклон вперед из положения стоя ногами на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

13. Всероссийские соревнования среди военно-патриотических клубов и других объединений по многоборью комплекса ГТО в программе Армейских международных игр – 2016

Возраст: 13 – 24 года (таблицы 100 очков).

5-борье комплекса ГТО: бег 60 или 100м; подтягивание на перекладине (мужчины)/сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины); прыжок в длину с места; стрельба из пневматической винтовки.

14. Первенство России среди ветеранов по полиатлону

Возраст: 40-85 лет (таблицы 100 очков).

4-борье летнее (40-49 лет): бег 60 м; стрельба (пневматическая винтовка или пистолет); плавание 50м; бег 2000 (1000)м.

3-борье летнее(с 50 лет): стрельба (пневматическая винтовка или пистолет); плавание 50м; бег 2000 (1000, 500)м.

3-борье зимнее (40-85 лет): стрельба, силовая гимнастика, лыжная гонка.

Организационные и экономические преимущества тестирования школьников и студентов при проведении соревнований по многоборьям

№	Вид деятельности	Сокращение дней тестирования каждого участника на 4 в год	Экономия времени и средств на 1 ЦТ в год (10 000 участников)	Экономия по России (500 ЦТ) 5 млн.участников
	Оформление заявок с визами врача на каждый день тестирования	Каждый учит/препод тратит на 1 заявку 2 часа на 150-200 участников	50 учит/препод × на 8 часов = 400 часов 50 учит/препод × 800 руб/день = 40 000 руб	400 час × 500 ЦТ = 200 000 часов 40 тыс.руб × 500 = 20 млн. руб
	Подписание заявок 2-мя руководителями организаций	Каждый руководитель потратит по 2,5 мин 4 раза в год	100 чел × 10мин = 17 часов, т.е 2,5 рабочих дня 2,5 раб.дня × 1000руб = 2,5тыс.руб	2,5 раб.дня × 500 = 1250 раб.дней 1250 раб.дн × 1000руб = 1,25 млн. руб
	Сокращение потерь времени медперсонала, проверяющего и визирующего заявки	Врач, медсестра, лаборант по 3 часа 4 раз в год на каждую заявку из 150-200 чел	50 заявок × 4 × 9 час = 1800 часов, т.е. 225 раб.дн. 225 × 1000 руб = 225тыс. руб	225 раб.дн. × 500 = 112 500 раб.дней 225 тыс.руб × 500 = 112,5 млн.руб.
	Сокращение затрат на страхование жизни и здоровья участников	4 раз по 30 руб/чел в день	10 тыс.уч-ков × 30 руб × 4 дня = 1,2млн. руб	1,200 млн. × 500 = 600 млн.руб
	Экономия времени и средств центры тестирования на приеме заявок	5 сотрудников ЦТ × 4 раза в год принимают и обрабатывают заявки (150-200 чел), затрачивая по 1 часу	50 организаций × 4 заявки × 5 чел × 1 час = 1000 час 800 руб × 1000 час = 0,8 млн.руб	1000 час × 500 = 500 тыс. час, т.е. 6250 раб.дней 0,8 млн.руб × 500 = 400 млн.руб
6	Экономия времени и средств региональных операторов	3 сотрудника Рег. оператора по 20мин будут обрабатывать каждую из 4 заявок одной организации	-	85 рег.операторов 100 тыс. заявок × 1 час = 100 тыс. час, т.е. 12500 раб.дней 800 руб × 12500 = 100 млн.руб
7	Сокращение потерь времени участников на дорогу, переодевание и общую разминку	Каждый участник будет экономить 4 раза в год по 2 часа на дорогу, переодевание и общую разминку	8 час × 10 тыс. участников = 80 тыс. часов	80 тыс час × 500 = 40 млн. часов
8	Экономия средств на аренду спортивных сооружений	Тестирование 200 участников по основному виду может потребовать 15-20 тыс.руб/день	50 организаций × 20 тыс руб = 1млн.руб × 4 раза = 4 млн.руб	4 млн.руб × 500 = 2 млрд. руб
9	Сокращение вспомогательного обслуживающего персонала	При одновременном обслуживании нескольких видов сокращается в 3-4 раза кол-во врачей, комендантов, радистов и рабочих	50 организаций × 4 раза × 4 специалиста × 700руб = 560 000 рублей	560 тыс.руб × 500 = 280 млн.руб
10	Экономия по оплате аренды сан. транспорта	При одновременном обслуживании нескольких	3000 руб за сан. транспорт × 4 раза ×	600 тыс.руб × 500 = 300 млн.руб

		видов сокращается число арендованного сан.транспорта	50 организаций = 600 тыс.руб.	
11	Экономия средств на оплату секретарей ГСК и операторов по обработке ПДн	При одновременно проходящих 3 видах тестирования идет полная загрузка секретарей ГСК и операторов ПДн	2 чел × 2 дня × 50 организаций × 800руб = 160 тыс. руб	160 тыс.руб × 500 = 80 млн.руб
12	а) Экономия средств на награждение в многоборьях ЛЕТОМ (в 6-9-борьях)	В школах (1-5 ступени) - 30 награждений в многоборьях или 180 награждений в 6 видах или 270 награждений в 9 видах	Для 1 школы стоимость приза 500 руб многоб. =15тыс.руб <u>экономия:</u> 6 видов = 90 тыс.руб (+75) 9видов=135тыс.руб(+120)	20 тыс. школ дадут экономию: - для 6 видов - 1,5 млрд. руб - для 9 видов – 2,4 млрд. руб
	б) Экономия средств на награждение в многоборьях ЗИМОЙ (в 5-борьях)	В школах (1-5 ступени) - 30 награждений в многоборьях, 150 награждений в 5 видах	Для 1 школы стоимость приза 500 руб многоб. =15 тыс. руб <u>экономия:</u> 5 видов = 75тыс.руб (+60)	20 тыс. школ дадут экономию: - для 5 видов – 1,2 млрд. руб
13	а) Экономия средств на награждение в многоборьях ЛЕТОМ (в 6-9-борьях)	В ССУЗах и ВУЗах (6 ступень) – 6 награждений в многоборьях или 36 награждений в 6 видах или 54 награждений в 9 видах	Для 1 ССУЗа/ ВУЗа стоимость приза 500 руб многоб. =3тыс. руб <u>экономия:</u> 6 видов = 18 тыс.руб (+15) 9 видов= 27 тыс.руб (+24)	3 тыс. ССУЗа/ ВУЗа дадут экономию: - для 6 видов - 90 млн. руб - для 9 видов – 144 млн. руб
	б) Экономия средств на награждение в многоборьях ЗИМОЙ (в 5-борьях)	В ССУЗах и ВУЗах (6 ступени) – 6 награждений в многоборьях, 30 награждений в 5 видах	Для 1 ССУЗа/ ВУЗа стоимость приза 500руб многоб. =3 тыс. руб <u>экономия:</u> 5 видов = 15тыс.руб (+12)	3 тыс. ССУЗа/ ВУЗа дадут экономию: - для 5 видов – 72 млн. руб
ИТОГО на 2016 год: экономия средств			для 6-борий летних	6755,75 млн.руб
			Для 9-борий летних и 5-борий зимних	7709,75 млн.руб
ИТОГО на 2017 год: экономия средств			более 14 млрд. руб	

Перечень многоборий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1. Зимние многоборья

№	Программы / Ступени и возраст	II	III	IV	V	VI-VII	VIII-IX	X-XI
		9-10	11-12	13-15	16-17	18-29, 30-39	40-49, 50-59	60-69, 70+
зимние двоеборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин), лыжная гонка;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) /сгибание и разгибание рук (Д,Ж), лыжная гонка.		+	+	+	+	+	
зимние троеборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин), тестирование гибкости, лыжная гонка;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) /сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+	+	+	
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) /сгибание и разгибание рук (Д,Ж), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	+
4	стрельба, рывок гири (16кг), лыжная гонка (Ю,М).				+	+	+	
зимние четырехборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3мин,Ю,Д,М,Ж), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин.), лыжная гонка;	+	+					+
2	мини-баскетбол, подтягивание на высокой перекладине (Ю)/сгибание и разгибание рук (Д), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+			
3	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М)/сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	
4	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М)/сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, лыжная гонка;		+	+	+	+	+	+
5	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) /сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, самозащита без оружия, лыжная гонка.			+	+	+		
зимние пятиборья:								
1	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) /сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, прыжок в длину с места, поднимание туловища (1 мин), лыжная гонка;		+	+	+	+	+	
2	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М)/сгибание и разгибание рук (Д,Ж), поднимание туловища (1мин.), тестирование гибкости, лыжная гонка.		+	+	+	+	+	

2. Летние многоборья

№	Программы / Ступени и возраст	II 9-10	III 11-12	IV 13-15	V 16-17	VI-VII 18-29, 30-39	VIII-IX 40-49, 50-59	X-XI 60-69, 70+
летние двоеборья:								
1	сгибание и разгибание рук (3 мин, М,Д,Ю,Д,М,Ж), бег на выносливость;	+	+					+
2	подтягивание на высокой перекладине (3 мин, Ю,М) сгибание и разгибание рук (3 мин,Д,Ж), бег на выносливость.			+	+	+	+	
летние троеборья:								
1	бег 30 м (60м или 100м), подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч,Д,Ж), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч,Д,Ж), тестирование гибкости, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч, Д,Ж) бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
4	стрельба, плавание 25м или 50м, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
5	стрельба, рывок гири (16кг), бег на выносливость.				+	+	+	
летние четырехборья:								
1	бег 30 м (60м или 100м), тестирование гибкости, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч, Д, Ж), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	бег 30м или 60м, мини-футбол или мини-баскетбол, подтягивание на высокой перекладине (3 мин,Ю,М) / сгибание и разгибание рук (Д), бег на 1000 м;	+	+	+	+			
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (Д,Ж), плавание 50 м, бег на выносливость.		+	+	+	+	+	
4	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч,Д,Ж), тестирование гибкости, самозащита без оружия, бег на выносливость;			+	+	+		
5	подтягивание на высокой перекладине (Ю,М), сгибание и разгибание рук (мальч,Д,Ж), тестирование гибкости, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость.	+	+	+	+	+	+	+
летние пятиборья:								
1	бег 30м или 60м, прыжок в длину с места, тестирование гибкости, плавание 25м или 50м, бег на 1000м или 1500м;	+	+					
2	стрельба, поднимание туловища (1 мин), тестирование гибкости, плавание 25м или 50м, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	+
3	стрельба, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (М,Д,Ж), тестирование гибкости, прыжок в длину с места, бег на выносливость;	+	+	+	+	+	+	
4	Стрельба, плавание (50 м или 100 м), бег (60 м или 100 м), метание мяча (150 г) или спортивного снаряда (700/500 г), бег на выносливость.		+	+	+	+	+	
№	Программы / Ступени и возраст	II 9-10	III 11-12	IV 13-15	V 16-17	VI-VII 18-29,	VIII-IX 40-49,	X-XI 60-69,

						30-39	50-59	70 +
летние шестиборья:								
1	бег 30м (60м или 100м), прыжок в длину с места, тестирование гибкости, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (М,Д,Ж) в упоре лежа на полу, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
2	бег 30м (60м или 100м), прыжок в длину с места, тестирование гибкости, метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700/500 г), поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
3	Стрельба, рывок гири (16кг), самозащита без оружия, плавание 50м, бег 60м или 100м, бег на выносливость (Ю,М).				+	+		
летнее семиборье:								
1	бег 30м (60м или 100м), прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (мальч,Д,Ж), тестирование гибкости, метание мяча (150г) или спортивного снаряда (700/500 г), поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+	+	+		
летние восьмиборья:								
2	бег 30м или 60м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю) / сгибание и разгибание рук (мальч,Д), тестирование гибкости, метание мяча (150 г), плавание 25м или 50м, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;	+	+	+				
3	бег 60м или 100 м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (Д,Ж) в упоре лежа на полу, тестирование гибкости, стрельба, плавание 50 м, метание спортивного снаряда (700г/500 г), бег на выносливость(Ю,М,Д,Ж)				+	+		
летнее девятиборье:								
1	бег 60м или 100м, прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (Ю,М) / сгибание и разгибание рук (Д,Ж), тестирование гибкости, метание мяча (150 г) или спортивного снаряда ((700г/500г), стрельба, плавание 50 м, поднимание туловища (1 мин), бег на выносливость;		+	+	+	+		
Примечания:								
1. Участники выступают на дистанциях бега, плавания и лыжных гонок, в упражнениях силовой гимнастики, метания и стрельбы в соответствии с видами испытаний ступеней ВФСК ГТО .								
2. Упражнения стрельбы и контрольное время выполнения упражнений силовой гимнастики (1мин, 3мин, 4мин) определяются положением о мероприятии ВФСК ГТО, с учетом технической и функциональной подготовленности участников, наличия разработанных таблиц оценок результатов. В порядке инновации, с учетом возможности организаторов мероприятий ВФСК ГТО, допускается включение в программы многоборий мини-баскетбола (стригбола) и мини-футбола.								

ИГРЫ

1. Общие Положения

- 1.1. Спортивные игры (мини-баскетбол, мини-футбол), включенные в качестве дисциплин в программы игровых многоборий комплекса ГТО, решают задачи разносторонней физической подготовки детей и подростков 7-17 лет, позволяют проводить тренировки и соревнования с положительными эмоциями, стимулируют личную и коллективную заинтересованность в результативности тренировок и соревнований.
- 1.2. Состав команды от 2 до 4 спортсменов, при играх на одно кольцо 2-3 спортсмена. Замены не разрешены.
- 1.3. Команды разбиты на группы по 4 в группе.
- 1.4. Укомплектование командами групп производится по круговой системе в порядке убывания рейтинга команд.
- 1.5. Каждая команда проводит за один день 3 встречи с командами сверстников из своей группы.
- 1.6. Если в одной из групп 3 команды, то между ними проводятся игры в 2 круга. В зачет каждой команде идут по 2 худших результата ее встреч и полусумма от результатов 2 лучших встреч (с округлением результатов в меньшую сторону до целого числа).
- 1.7. Время встречи 10 мин. с учетом всех игровых остановок. При массовых соревнованиях время встречи – 5 мин.
- 1.8. Минимальный перерыв между двумя встречами одной команды 2 минуты. Один из двух перерывов команды должен быть больше 10 минут.
- 1.9. За грубое нарушение правил игрок удаляется на 2 минуты, а за очень грубое нарушение или за третье удаление на 2 минуты в трех встречах - игрок дисквалифицируется на все встречи без права замены. Он выбывает из соревнований.
- 1.10. За технический фол команды с поля удаляется капитан команды.
- 1.11. Команда выступает в единой форме. Рекомендуются номера от 3 до 10.

2. Оценка результатов игр

- 2.1. Результаты каждой встречи (разность забитых и пропущенных командой мячей) оцениваются по таблице оценки результатов в многоборьях комплекса ГТО.
- 2.2. Очки многоборья комплекса ГТО, набранные командой за 3 встречи, суммируются.
- 2.3. Полученная сумма начисляется _каждому участнику команды и складывается с очками, полученными участником за выступление в других видах многоборья комплекса ГТО.

3. Мини-баскетбол (стритбол)

- 3.1. Размеры игровых площадок от 25 x 15 м до 12 x 6 м.
Разрешено проводить игры "на одно кольцо" на половине баскетбольной площадки. Ширина боковых и лицевых линий не входит в размеры площадки.
- 3.2. Высота колец над уровнем площадки от 2,5 м до 3,05 м.
- 3.3. При игре «на одно кольцо» введение мяча в игру после взятия кольца командой соперника осуществляется за пределы области, ограниченной линией, параллельной лицевой и проходящей через линию штрафного броска.
- 3.4. Штрафные по кольцу не пробиваются. При получении права на штрафной бросок, пострадавшая команда вводит мяч в игру из-за боковой линии против места нарушения.
- 3.5. Правило «3 секунд» – не применяется.
- 3.6. Правило «30 секунд» – не применяется.
- 3.7. Мяч можно передавать в тыловую зону.
- 3.8. Мячи – волейбольные, футбольные, баскетбольные.
- 3.9. В остальном судейство соревнований проводится по правилам игр в мини-баскетбол

4. Мини-футбол

- 4.1. Игры проводятся на открытых площадках, в спортивных залах и других приспособленных для игр местах. Размеры игрового поля —прямоугольник с большей стороной от 65 до 18 м и меньшей стороной от 55 до 12 м. Ограничительные линии входят в размер площадки.
- 4.2. Ворота - от 3 x 2 м до 110 x 80 см.
- 4.3. Площадь ворот – полукруг, образованный линией ворот и дугой радиусом 4 м с центром посередине ворот:
 - в площади ворот запрещено играть с мячом (касаться мяча) игрокам нападающей и защищающейся команд;
 - перемещаться через площадь ворот игроки могут;
 - если мяч остановился в площади ворот, то по указанию судьи игрок защищающейся команды должен войти в площадь ворот и ввести мяч в игру ударом от ворот.
- 4.4. Штрафная площадь:
 - при ширине поля 20 м и более штрафная является полукругом, образованным линией ворот и дугой радиусом 10 м с центром посередине ворот;
 - при ширине поля менее 20 м штрафная – прямоугольник, образованный прямой, параллельной лицевой линии, проходящей на расстоянии 9 м от нее.
- 4.5. Положение «вне игры» – не фиксируется.
- 4.6. Пенальти – назначается за грубое нарушение игроком защищающейся команды правил игры, происшедшее в штрафной площади. Отметка для пенальти в 8 метрах против центра ворот. Ворота вратарем не защищаются. Засчитывается только мяч, пролетевший в ворота «по воздуху».
- 4.7. При выполнении штрафного или свободного ударов никто, кроме бьющего, не должен находиться у мяча ближе, чем в трех метрах.
- 4.8. Игра от стен (бортов хоккейной коробки) – разрешена, если по положению о соревновании стены зала или борта хоккейной коробки входят в игровое поле. Игра от потолка запрещена.
- 4.9. Мячи – волейбольные, гандбольные, футбольные уменьшенных размеров.
- 4.10. Обувь – мягкая.
- 4.11. В остальном судейство соревнований проводится по правилам игры в мини-футбол.

Примечания:

Принятые сокращения, употребляемые в названиях упражнений программ многоборий (Приложение 3) и в таблицах оценки результатов (Приложение 4):

ВП – стрельба и пневматической винтовки;

ПП – стрельба из пневматического пистолета (для участников 16 лет и старше в соревнованиях по многоборьям согласно положениям);

МВ – стрельба из стандартной малокалиберной винтовки (для участников военно-прикладных соревнований согласно положениям).

При разработке программ многоборий и таблиц оценки результатов ВФСК ГТО использовались опубликованные материалы Полосина А.С. и Ушакова А.А., Спиридонова К.Н., Баталова А.Г. и др., Платонова В.Н., Вавилова Ю.Н., Шейченко В.А., Чукаева К.И., Кожуркина А.Н., Степанова К.А., Стародубцева М.В., Галактионова Г.Н., Горлова О.А., Коренькова В.А., Годика М.А, Лупаненко В.В.

Использовались материалы протоколов соревнований и фестивалей многоборий комплекса ГТО и отдельных дисциплин (упражнений), входящих в ВФСК ГТО за период 1974-2015 гг.

Правила пользования таблицами:

Результаты, приведенные в «шкалах» таблиц, оцениваются числом очков, расположенных против данных результатов.

Результат, который находится между двумя табличными, оценивается целым числом очков соответствующим ближайшему худшему табличному результату.

Результаты участников, которые хуже результатов, оцениваемых одним очком- оцениваются «0» очков.

Приложение № 4

Таблицы оценки результатов ВФСК ГТО

размещены на сайте Минспорта России

**в разделе: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО -
Аналитические материалы**