

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВЕЛИЖСКИЙ РАЙОН»

## РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 23.10.2017 № 625-р  
г. Велиж

Об утверждении мест  
тестирования по  
выполнению нормативов  
испытаний (тестов)  
комплекса «Готов к труду и  
обороне» (ГТО)»

В соответствии с Федеральным законом от 05.10.2015 № 274 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации», Указом Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Распоряжением Правительства РФ от 30.06.2014 № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – комплекс ГТО):

1. Утвердить местами тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в муниципальном образовании «Велижский район» территорию Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Велижская детско-юношеская спортивная школа (далее – ДЮСШ) и территорию Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 1» города Велижа Смоленской области (далее – МБОУ СОШ № 1).

2. Утвердить Перечень нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в местах тестирования согласно приложению 1 и приложению 2.

3. Директору ДЮСШ Т.А. Кузнецовой обеспечить доступ к спортивным площадкам и объектам для непосредственного выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно утвержденному Перечню (приложение 1).

4. Директору МБОУ СОШ № 1 Н.В. Алексеевой обеспечить доступ к спортивным площадкам и объектам для непосредственного выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО согласно утвержденному Перечню (приложение 2).

5. Признать утратившим силу:

а) распоряжение Администрации муниципального образования «Велижский район» от 02.12.2015 № 485-р «Об утверждении места тестирования по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

б) распоряжение Администрации муниципального образования «Велижский район» от 04.04.2016 № 170-р «О внесении изменений в распоряжение

Администрации муниципального образования «Велижский район» от 02.12.2015 № 485-р.

6. Контроль за исполнением настоящего распоряжения возложить на заместителя Главы муниципального образования «Велижский район» Е.А. Шаловскую.

Глава муниципального образования  
«Велижский район»

В.В. Самулеев

ПЕРЕЧЕНЬ  
нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в месте тестирования  
(территория ДЮСШ)

1. Челночный бег 3x10 м (с).
2. Бег на 30 м (с), на 60 м (с), на 100 м (с), на 1 км (мин, с), на 1,5 км (мин, с), на 2 км (мин, с), 3 км (мин, с).
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).
4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми на полу.
7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
8. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество раз).
9. Метание мяча весом 150 г (м).
10. Бег на лыжах на 1 км (мин, с), на 2 км (мин, с), на 3 км (мин, с), на 5 км (мин, с).
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в минуту).
12. Рывок гири 16 кг (количество раз).
13. Наклон вперед из положения стоя с прямыми на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см).
14. Метание спортивного снаряда весом 700 г и 500 г (м).
15. Прыжок в длину с разбега (см).

к распоряжению Администрации  
муниципального образования  
«Велижский район»  
от 23.10.2017 № 625-р

## ПЕРЕЧЕНЬ

нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО в месте тестирования  
(территория МБОУ СОШ № 1)

1. Челночный бег 3x10 м (с).
2. Бег на 30 м (с), на 60 м (с).
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).
4. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз).
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз).
6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми на полу.
7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
8. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество раз).
9. Метание мяча весом 150 г (м).
10. Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 5 м. (очки) и 10 м (очки).
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в минуту).
12. Рывок гири 16 кг (количество раз).
13. Наклон вперед из положения стоя с прямыми на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи, см).
14. Плавание на 50 м (мин, с и без учета времени).